อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ

เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร

ณ ฌาปนสถานกองทัพอากาศ

วัดพระศรีมหาธาตุ

๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๑๐





อนุสรณ์

ในงานพระราชทานเพลิงศพ
เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุ้ไร

ณ ฌาปนสถานกองทัพอากาศ
วัดพระศรีมหาธาตุ
๒๓ พฤศจิกายน ๒๕๑๐



คำนำ

นาวาอากาศเอก ประเสริฐ ศรีจุไร มาแจ้งให้ทราบว่า จะพระราชทานเพลิงศพ เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร บุตรชาย ซึ่งประสบอุบัติเหตุเครื่องบินตกถึงแก่กรรมในขณะปฏิบัติราชการ มีความประสงค์จะพิมพ์หนังสือประเภทธรรมะ เพื่อแจกเป็นธรรมทานแก่ญาติมิตรผู้มาร่วมงาน ตามประเพณีที่เคยกระทำกันมา เป็นการร่วมมือกันเผยแพร่วิทยาทาน อันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ใคร่ต่อการศึกษาทั่วไป อาตมาได้ทราบแล้วมีความยินดีอนุโมทนาและอนุญาตให้พิมพ์บทความทางธรรมดังที่ท่านได้รับแล้วนี้

หวังว่าท่านผู้ได้รับแจกคงจักนำไปใช้ในการศึกษาและปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความสุขความเจริญในชีวิตของท่านตามฐานะ

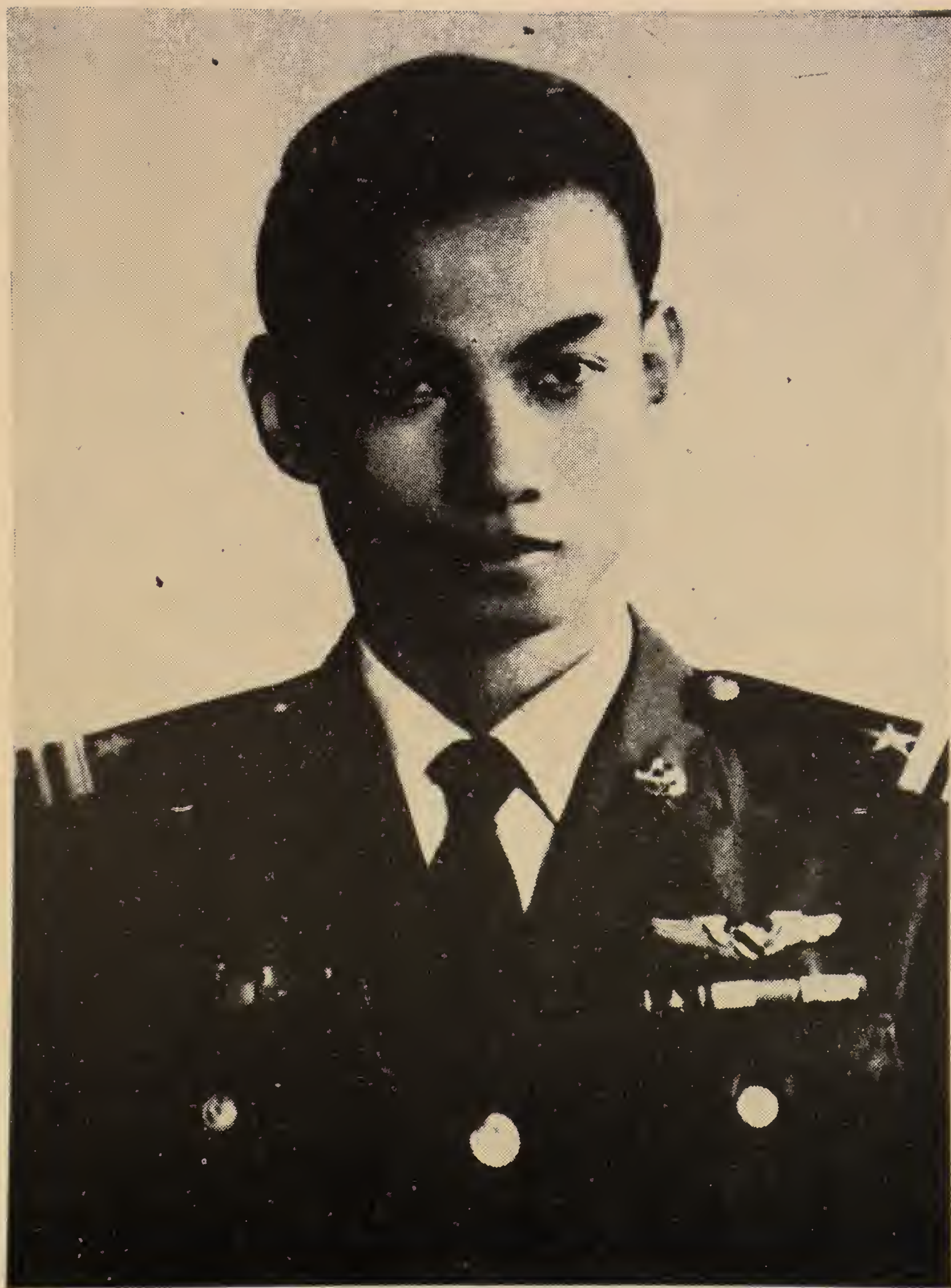
ขออำนาจกุศลกิจอันคณะเจ้าภาพได้พร้อมใจกันกระทำในครั้งนี้ จงเป็นประโยชน์แก่ เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร และจงเป็นประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายทุกเมื่อเถิด.

พระปัญญานันทมุนี

๒๓ ตุลาคม ๒๕๑๐

วัดชลประทานรังสฤษฎ์

ปากเกร็ด นนทบุรี



เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร

ชาตะ : ๑๐ เมษายน ๒๔๘๒

มรณะ : ๑๖ สิงหาคม ๒๕๑๐

ประวัติ

เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร เป็นบุตรคนที่สองของ นาวาอากาศเอก ประเสริฐ และ นางจันทนา ศรีจุไร เกิดวันจันทร์ เดือน ๕ ปีเถาะ ตรงกับวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๔๘๒ ที่บ้าน ๗๐ ง. ถนนองครักษ์ ตำบลบางกระบือ อำเภอดุสิต จังหวัดพระนคร มีพี่น้องร่วมบิดามารดา รวม ๖ คน คือ

๑. นางออม ศรีจุไร (ถึงแก่กรรม ๑๒ สิงหาคม ๒๕๐๘)
๒. เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร (ถึงแก่กรรม ๑๖ สิงหาคม ๒๕๑๐)
๓. นางสาว ศิริรัตน ศรีจุไร
๔. เด็กหญิง สุมาลี ศรีจุไร (ถึงแก่กรรมแต่เล็ก)
๕. นายรุ่งโรจน์ ศรีจุไร
๖. เด็กหญิง ขนิษฐา ศรีจุไร (ถึงแก่กรรม ๑๐ เมษายน ๒๕๐๔)

เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร มีประวัติการศึกษาและรับราชการโดยสังเขป ดังนี้

การศึกษาวิชาสามัญ ในปฐมวัย เนื่องด้วยบิดารับราชการอยู่กองบินทหารเรือสัตหีบ ซึ่งโรงเรียนอยู่ห่างไกลจากบ้านพักมาก มารดาจึงเป็นผู้สอนเองอยู่กับบ้าน จนอ่านออกเขียนได้ ทำเลขคล่อง แล้วจึงนำมาฝากไว้กับคุณยายที่ธนบุรี และกวดวิชาเข้าเรียนชั้น ป. ๒ โรงเรียนปิยะวิทยา จบ ป. ๔ แล้วสอบเข้าโรงเรียนมัธยมวัดชิโนรส จนจบ ม. ๕ แล้วเข้าเรียนต่อโรงเรียนอำนวยศิลป์ จบ ม. ๗ จึงสอบเข้าโรงเรียนเตรียมนายเรือ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๘

การศึกษาวิชาทหาร พ.ศ. ๒๔๙๙ สำเร็จจากโรงเรียนเตรียมนายเรือ
พ.ศ. ๒๕๐๔ สำเร็จจากโรงเรียนนายเรือชั้น ๕ พรรคนาวิน

พ.ศ. ๒๕๐๕ บรรจุเข้ารับราชการประจำกองบัญชาการกองทัพอากาศได้รับแต่งตั้งยศ เป็นว่าที่เรืออากาศตรี รับเงินเดือนชั้น ๑ เดือนละ ๗๕๐ บาท เงินเพิ่มค่าวิชาเดือนละ ๓๕๐ บาท แล้วย้ายไปเป็นศิษย์การบินฝ่ายปกครองศิษย์การบิน กองฝึกโรงเรียนการบิน

๒๗ ก.พ. ๐๕ เป็นศิษย์การบินชั้นประถม รับเงินเพิ่มศิษย์การบินเดือนละ ๒๕๐ บาท

๒๗ ส.ค. ๐๕ ย้ายไปสำรองราชการกรมข่าวทหารอากาศ

๑ ต.ค. ๐๕ เลื่อนรับเงินเดือนเรืออากาศตรี ชั้น ๒ เดือนละ ๘๐๐ บาท เงินเพิ่มคงเดิม รับพระราชทานยศเป็น เรืออากาศตรี ไปศึกษาวิชาการบิน ณ สหรัฐอเมริกา ในหลักสูตร **LNG / FLY Lackland AFB, Tex. Undergraduted Pilot Training Craig AFB,** และ **Advanced F – 86 F** โดยทุน **MAP 87 WLS.** สำเร็จตามหลักสูตร ได้รับ **Cert.**

พ.ศ. ๒๕๐๖ เลื่อนรับเงินเดือน เรืออากาศตรี ชั้น ๓ เดือนละ ๘๕๐ บาท เงินเพิ่มคงเดิม

พ.ศ. ๒๕๐๗ ๑๘ มิ.ย. ๐๗ เดินทางกลับจากศึกษาวิชาการบิน ณ สหรัฐอเมริกา

๓๐ ก.ค. ๐๗ เป็นนักบินประจำกองรับเงินเพิ่มการบิน ซึ่งทำการบินกับเครื่องบินที่ใช้เครื่องยนต์ไอพ่น เดือนละ ๑,๒๒๕ บาท

๓ ส.ค. ๐๗ ย้ายไปประจำกองบินยุทธการ

๑ ต.ค. ๐๗ เลื่อนรับเงินเดือน เรืออากาศโท อันดับ ๑ ชั้น ๔ เดือนละ ๙๐๐ บาท และรับพระราชทานเลื่อนยศ เป็นเรืออากาศโท เงินเพิ่มพิเศษประจำคงเดิม

๒๓ ต.ค. ๐๗ ย้ายไปเป็นนักบินประจำกองบิน ๑ ฝูงบิน ๑๓ หมวดบิน ๒

พ.ศ. ๒๕๐๘ เลื่อนรับเงินเดือน เรืออากาศโท อันดับ ๑ ชั้น ๕ เดือนละ ๑,๐๐๐ บาท เงินเพิ่มพิเศษประจำเดือน คงเดิม

พ.ศ. ๒๕๐๙ ย้ายไปเป็นนักบินประจำกองบิน ๑ ฝูงบิน ๑๑ หมวดบิน ๔

พ.ศ. ๒๕๑๐ เป็นครูการบิน กองบิน ๑ ฝูงบิน ๑๑ รับเงินเพิ่มครูการบิน ซึ่งทำการบินกับเครื่องบินที่ใช้เครื่องยนต์ไอพ่น เดือนละ ๑,๕๒๕ บาท

เมื่อ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๑๐ เวลา ๐๘๕๐ เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร ได้รับคำสั่งจากผู้บังคับบัญชาให้นำเครื่องบินแบบ บ. ตฝ. หมายเลข ๑๑๒๔ ขึ้นทำการบินปฏิบัติภารกิจถ่ายภาพบริเวณอ่าวสัตหีบ สนามบินอู่ตะเภา ครั้นถึงเวลา ๐๙๕๐ เครื่องบินได้ประสบอุบัติเหตุตกลงในทะเลห่างจากหาดพัทยาไปทางใต้ประมาณ ๑๐ ไมล์ เป็นเหตุให้เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร ถึงแก่กรรมทันที คำนวณอายุได้ ๒๘ ปี ๔ เดือน ๖ วัน

เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร ได้ทำการหมั้นกับ นางสาว แจ่มใส ไกรฤกษ์ เมื่อ ๑๔ สิงหาคม ๒๕๑๐ ซึ่งเป็นเวลาก่อนถึงแก่กรรมเพียง ๒ วันเท่านั้น เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร เมื่อยังมีชีวิตอยู่เป็นเด็กว่าง่ายสอนง่าย หัวอ่อน เมื่อโตขึ้นมีนิสัยร่าเริง รักสนุก จึงเป็นที่รักใคร่สนิทสนมของบรรดา ญาติ มิตร ทั้งผู้ใหญ่ และ ผู้น้อย ทั้งยังมีชีวิตใกล้ชิดกับทหารตลอดมาจนได้เป็นทหารเรือ และ ทหารอากาศ สมความตั้งใจ เมื่อมาถึงแก่กรรมอย่างกระทันหัน ด้วยการปฏิบัติหน้าที่อย่างทหาร ขณะอายุยังน้อยจึงเป็นที่น่าเสียดาย และ เศร้าสลด ของบรรดา ญาติ มิตร ยิ่งนัก.

อาลัย – กู้เกียรติ

ในชีวิตการเป็นนักบินของข้าพเจ้า ตั้งแต่เริ่มมาเมื่อ ๒๐ กว่าปีที่แล้ว จนบัดนี้ ได้พบกับการสูญเสียชีวิต ของเพื่อนนักบินเรื่อย ๆ มา ทุกครั้งจะรู้สึกเศร้า — สะเทือนใจ — อาลัยยิ่งนัก

การสูญเสีย เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร ผู้ซึ่งข้าพเจ้าเห็นมาตั้งแต่ยังเป็นเด็กตัวเล็ก ๆ จนโตเป็นหนุ่ม สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนนายเรือ เป็นนักบินฝีมือดี ไปฝึกบินต่อที่อเมริกา ก็ยังได้ไปพักอยู่ด้วยกันระยะหนึ่ง

กู้เกียรติ เป็นคนดีทั้งนิสัยใจคอ ความประพฤติ ระเบียบวินัย และ มีความรู้ความสามารถ มีความสนิทสนมรักใคร่ นับถือกับข้าพเจ้า และครอบครัว เหมือนญาติสนิท

ฉะนั้น ความรู้สึกของข้าพเจ้าจึงยิ่งมีความอาลัย และเศร้าสะเทือนใจมากกว่าที่เคยประสบมาแล้ว

ขอให้วิญญาณของหลานชายที่รัก — เพื่อนนักบินของข้าพเจ้า ซึ่งเสียชีวิตในขณะปฏิบัติหน้าที่ของลูกผู้ชายชาติทหารผู้นี้ จงไปสู่สุขคติ เทอญ.

พล.อ.ต. บัญชา เมมวิชัย

ผู้บัญชาการโรงเรียนนายเรืออากาศ

คำไว้อาลัย

แด่

ร.ท. กู้เกียรติ ศรีจุไร

กู้เกียรติ ศรีจุไร หรือพวกเพื่อน ๆ และ ญาติพี่น้องเรียกกันว่า "บู้" นั้น เป็นลูกหลานของกองทัพอากาศเต็มตัว บู้ เกิดในรั้วสีเทา เติบโตในสังคมทหารอากาศ ตลอดเวลาจากเด็กเล็ก ๆ ที่วิ่งรอบสนามบิน ไปเป็นนักเรียนนายเรือ โดยทุนของกองทัพอากาศ เมื่อสำเร็จโรงเรียนนายเรือแล้ว ไปรับการฝึกบินจากโรงเรียนการบินเพียงเล็กน้อย ก็ได้รับทุนไปศึกษาการบินในสหรัฐอเมริกา และสำเร็จมาภายในไม่ช้า บู้ เป็นนายทหารนักบินหนุ่มชั้นแนวหน้า และในอนาคตน่าจะเป็นนายทหารชั้นนำผู้หนึ่งของกองทัพอากาศ ข้าพเจ้ารู้จัก บู้ ตั้งแต่ บู้ อยู่ในวัยเด็ก วัยหนุ่ม และมาเป็นนายทหารภายใต้บังคับบัญชาของข้าพเจ้า วันที่ข้าพเจ้าปลื้มใจมากครั้งหนึ่งในชีวิตคือ วันที่ บู้ และเพื่อนร่วมรุ่นมายืนเข้าแถวรายงานตัวเข้าสังกัด ในกองบินเดียวกับข้าพเจ้า เด็กที่ข้าพเจ้าเคยเห็นวิ่งเล่นอยู่ข้างบ้านเมื่อเร็ว ๆ นี้ มากลายเป็นนายทหารร่วมเป็นร่วมตายในหน่วยเดียวกัน ความเป็นห่วงของข้าพเจ้าที่เห็นว่า บู้ เป็นเด็กหมดไปภายในไม่ช้า ในเมื่อ บู้ ได้แสดงให้เห็นว่า เป็นนายทหารที่มีความรู้ความสามารถผู้หนึ่ง บู้ เป็นนักบินใหม่ขับเครื่องบินตามหลังผู้อื่นอยู่ไม่ถึงปี ผู้บังคับบัญชาไว้วางใจให้เป็นหัวหน้าหมู่บิน และหลังจากนั้นก็ได้รับคำสั่งแต่งตั้งให้เป็น ครูฝึกนักบินภายในฝูงบิน ความก้าวหน้าในหน้าที่ราชการของ บู้ เป็นไปด้วยดี และมีอนาคตรุ่งเรือง

ข้าพเจ้ารู้สึกเสียใจอย่างสุดซึ้ง ในการสูญเสีย บู้ ไป การร่วมงานและการร่วมการปฏิบัติการบิน ในขณะที่ บู้ ยังมีชีวิตอยู่เป็นภาพสะท้อนอยู่ในความทรงจำของข้าพเจ้าไม่รู้จักลืม.

น.อ. อัมพร คอนดี

คำไว้อาลัย ผบ. กองบิน ๑

ชาติเสือต้องไว้ลาย ชาติชายต้องไว้ชื่อ

การที่กองบิน ๑ ต้องมาสูญเสีย เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร ไปนั้น นับว่าเป็นการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่ เพราะ เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร เป็นกำลังที่เข้มแข็ง เป็นที่ไว้วางใจมากที่สุด และปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ที่มอบหมาย สำเร็จลุล่วงมาด้วยดีตลอด จากที่ได้ใกล้ชิดกันมานาน ทำให้ข้าพเจ้าทราบว่า คุณ กู้เกียรติ ฯ เป็นคนดี น่านับถือ และคบหาสมาคมด้วย เป็นที่รักของบรรดาเพื่อนฝูงและคนทุกชั้น เอาการเอางานอย่างชนิดหนักเอาเบาสู้ไม่เคยเอ่ยปากบ่น โดยเฉพาะทางด้านการบินแล้ว คุณ กู้เกียรติ ฯ มีฝีมือบินเป็นเยี่ยมจริง ๆ ข้าพเจ้ากล้ารับรองได้ว่า ข้าพเจ้ารักนับถือน้ำใจ คุณ กู้เกียรติ ฯ ตลอดมา

เมื่อได้ทราบข่าวว่า เครื่องบินอุบัติเหตุตกลงบริเวณอ่าวนาจอมเทียน ข้าพเจ้าได้ไปยังที่เกิดเหตุด้วยตนเอง ไม่ได้คิดมาก่อนเลยว่า คุณกู้เกียรติ ฯ จะต้องมาเสียชีวิตลง แต่เมื่อเป็นความจริงก็ต้องยอมรับ มนุษย์เรานั้นไม่มีใครหนีกฎแห่งธรรมดาไปได้ คือ เกิด แก่ เจ็บ และตาย แต่การตายเยี่ยงชายชาติทหารในขณะปฏิบัติหน้าที่อยู่นั้น เป็นการตายอันมีเกียรติสูงสุด เท่าที่จะพึงมีได้

หากดวงวิญญาณของ เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร จะหยั่งรู้ได้แล้ว ข้าพเจ้าและข้าราชการในกองบิน ๑ ทั้งหมด ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย ตลอดจนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลก จงดลบันดาลให้ดวงวิญญาณนั้น จงไปสู่สุขคติในสัมปรายภพชั่วนิจนิรันดรด้วยเถิด.

น.อ. บุญสม อยู่ออมสิน

ผู้บังคับการกองบิน ๑

กองทัพอากาศ ดอนเมือง

ก.ย. ๑๐

คำไว้อาลัย

ข้าราชการใน กองบิน ๑ ฝูงบิน ๑๑ ทุกนายไม่เคยมีใครนึกเฉลียวใจมาก่อนเลยว่า ชีวิตอันเต็มไปด้วยคุณค่ามหาศาลของ เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร นักบินประจำ กองบิน ๑ ฝูงบิน ๑๑ จะด่วนมาจากพวกเราไปรวดเร็วเช่นนี้ ทั้ง ๆ ที่ในระยะหลังนี้ก็ได้ ทำการบินกับ บฝ. ๑๑ เป็นประจำ

ตั้งแต่ที่ผมได้เริ่มรู้จักกับ เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร เมื่อครั้งที่ได้ไปศึกษา วิชาการบินที่สหรัฐอเมริกาครั้งแรก รู้จักชอบพอในอัธยาศัยไมตรีอันดียิ่งของเขา เพราะ เป็นผู้ที่มีความร่าเริง พูดตรงไปตรงมา มีความเคารพในรุ่นพี่ สรุปแล้วมีนิสัยเป็นชาย ชาติทหารโดยแท้จริงทุกประการ

ตลอดระยะเวลาที่ได้เป็นนักบินมา ๓ ปีเศษนั้น เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร มีชั่วโมงบินกับเครื่องบินไอพ่นมาแล้วรวมทั้งสิ้น ประมาณ ๑,๐๑๐ ชั่วโมงบิน ทั้งได้ พยายามศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการบินตลอดมา เป็นผู้ที่มีฝีมือบินดีมาก จนได้รับการแต่งตั้ง ให้เป็นครูการบินประจำ กองบิน ๑ ฝูงบิน ๑๑ และเป็นผู้ที่มีน้ำใจโอบอ้อมอารีต่อเพื่อน ข้าราชการด้วยกัน เป็นที่รักใคร่ของผู้บังคับบัญชาและผู้มวลมิตรสหายทั่ว ๆ ไป เมื่อมา ประสพอุบัติเหตุถึงแก่กรรมเช่นนี้ ก็เป็นที่น่าเสียใจและเสียดายอย่างสุดซึ้งแก่ผมและ เพื่อนข้าราชการยิ่งนัก

อนึ่ง พวกเราข้าราชการ กองบิน ๑ ฝูงบิน ๑๑ ทุกนาย ขออโหสิกรรมให้แก่ เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร และถ้าหากจะมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดในโลกดลบันดาลให้ดวง วิญญาณของ เรืออากาศโท กู้เกียรติ ศรีจุไร หยั่งทราบได้ว่า พวกเรายังระลึกถึงคุณงาม ความดีอยู่ จึงขอตั้งจิตอธิษฐานให้ดวงวิญญาณไปสู่สุขคติในสรวงสวรรค์ชั้นฟ้าด้วยเทอญ.

ร.อ. กันต์ พิมานทิพย์

คำไว้อาลัย

"ปู้เพื่อนรัก.....อ๊อกซิเจนกับการบิน"

เปี๊ยก



บ่ายวันนั้น ที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๑๐ ข้าพเจ้าค่อนข้างจะมีงานยุ่งนิดหน่อยเกี่ยวกับการขอวีซ่า เพื่อเดินทางไปธุระกิจต่างประเทศเนื่องจากข้าพเจ้าได้วันหยุดพักผ่อนหนึ่งสัปดาห์ และมีความจำเป็นจะต้องเดินทางไป ก่อนหน้าที่จะได้หยุดนี้ข้าพเจ้าก็ต้องทำงานตามปกติ ดังนั้นจึงไม่มีเวลาตระเตรียมเพื่อการเดินทาง เมื่อได้มีเวลาตระเตรียมทุกสิ่งทุกอย่างเสร็จเรียบร้อยข้าพเจ้าก็รู้สึกโล่งใจและสบายใจมาก แต่แล้วก็มีสิ่งที่มิได้คาดฝันเกิดขึ้น ข้าพเจ้าได้พบเพื่อนชาวต่างประเทศคนหนึ่ง ซึ่งทำงานอยู่ที่ท่าอากาศยานดอนเมือง และรู้จักกันดีกับปู้ เขาผู้นี้รู้ดีว่าปู้กับข้าพเจ้าเป็นเพื่อนสนิทกันมาก จนถึงกับว่าถ้าเมื่อใดได้พบข้าพเจ้าตามลำพังเขาจะถามว่าปู้หายไปไหน เขาได้บอกข่าวให้ทราบถึงอุบัติเหตุอันเกิดกับเพื่อนรัก ข้าพเจ้าไม่เชื่อหูของตัวเองและสอบถามเขาอย่างร้อนรนและรีบจับรถมาที่วัดทันที และที่นั่นข้าพเจ้าจึงได้พบเพื่อน เพื่อนซึ่งรักกันมากที่สุด เพื่อนซึ่งข้าพเจ้าพูดได้ว่าตลอดระยะเวลา ๑๔ — ๑๕ ปีหลังนี้ เราได้เติบโตมาด้วยกัน กินด้วยกันนอนด้วยกันตลอดมา แต่บัดนี้เพื่อนได้จากไปแล้ว เพื่อนที่ข้าพเจ้าได้พบมีแต่ร่างกาย ชีวิตจิตใจและวิญญาณได้จากไป ข้าพเจ้าขอให้วิญญาณของเพื่อนจงไปสู่สุคติเถิด ตลอดเวลาจากนั้นเป็นต้นมาแม้จะได้รับฟังเรื่องราวของอุบัติเหตุ แม้จะได้เห็นร่างกายของเพื่อน แต่ในจิตใจดูเหมือนจะไม่ยอมรับว่าเพื่อนได้จากข้าพเจ้าไปแล้ว เมื่อมีชีวิตอยู่เพื่อนมีอะไรที่คิดว่าดีน่าสนใจ เพื่อนจะบอกให้ข้าพเจ้าทราบ และข้าพเจ้าก็ปฏิบัติในทางเดียวกัน แม้บัดนี้เมื่อข้าพเจ้าได้พบเห็นหรือคิดว่ามีอะไรดีน่าสนใจ สิ่งแรกคือข้าพเจ้าจะคิดถึงเพื่อน คิดว่าเดี๋ยวจะต้องบอกให้ปู้รู้ มีอยู่บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้านั่งนึกถึงย้อนหลังไปเมื่อ ๑๔ ปีที่แล้ว และตลอดเวลาที่ผ่านมา เราได้พบว่า เราเป็นคนมีอัธยาศัยใจคอที่เหมือนกัน

ชอบอะไรเหมือน ๆ กัน ไม่ชอบอะไรเหมือนกัน ตั้งแต่อาหารการกินไปจนกระทั่งของใช้ต่าง ๆ ความคิดต่าง ๆ และการแก้ปัญหาต่าง ๆ ซึ่งมักจะออกมาเหมือน ๆ กัน ทั้งหมดนี้ ทำให้เราเป็นเพื่อนรักกันมาก ตลอดเวลาที่เป็นนักเรียนมาด้วยกัน มีอะไรเราแบ่งกันเสมอ ไปไหนไปด้วยกัน ทำอะไรทำด้วยกัน แม้การถูกลงโทษจากนายทหารผู้บังคับบัญชาหรือนักเรียนผู้บังคับบัญชาในบางครั้งเราก็ถูกลงโทษมาด้วยกัน สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ผู้ใหญ่หลาย ๆ คนถึงกับถามว่าเป็นพี่น้องฝาแฝดกันหรือ ซึ่งเราก็ได้เคยยืนดูหน้ากระจกกันว่าหน้าตาเรามีอะไรเหมือนกันบ้าง และมักจะมีข้อสรุปด้วยการหัวเราะกันเสมอ ๆ บ่อยครั้งที่ข้าพเจ้าได้พบเพื่อนหรือผู้ใหญ่ เขาจะถามว่าบู๋ไปไหน ทำไมไม่มาด้วยกันทำนองนี้ คือเป็นความรู้สึกฝังใจของเพื่อน ๆ หรือผู้ที่เคยได้คลุกคลีกับเรามาในสมัยที่เป็นนักเรียนว่า เมื่อใดที่เขาพบบู๋เขาควรจะได้เห็นข้าพเจ้าด้วยหรือเมื่อใดที่เขาพบข้าพเจ้าเขาควรจะได้เห็นบู๋ด้วย

เมื่อเรียนจบจากสถาบันแห่งแรก คือโรงเรียนนายเรือ เราก็ได้เป็นนายทหารมีความรู้สึกว่าบัดนี้เราเป็นผู้ใหญ่เต็มตัวแล้ว เรามีความรับผิดชอบต่าง ๆ ซึ่งทางราชการมอบให้ไว้ในมือของเราเยี่ยงนายทหารทั้งหลาย เมื่อบู๋เป็นนายทหารอากาศ และข้าพเจ้าเป็นนายทหารเรือก็คิดว่าต่อจากนี้หน้าที่การงานคงจะทำให้เราต้องห่างกันไปบ้าง เราคงไม่ได้พบกันบ่อย ๆ นัก แต่จิตใจและความผูกพันในความเป็นเพื่อนรักจะคงอยู่เสมอ บู๋ได้รับการคัดเลือกให้ไปเป็นศิษย์การบินที่โคราช แต่แล้วในขณะเดียวกันข้าพเจ้าก็ได้รับการคัดเลือกให้ไปเป็นศิษย์การบินที่โคราชเช่นเดียวกัน เป็นอันว่าเราได้อยู่ด้วยกันอีก และก็คิดกันว่า โดยวิถีทางแห่งอาชีพการเป็นนักบินเหมือนกันเราคงได้พบกันเสมอ ๆ และเราก็ยังคงคุยกันได้ทุก ๆ เรื่อง แม้แต่กิจการงานเพราะเรายังมีพื้นความรู้ในวิชาอาชีพเหมือน ๆ กัน ดูเหมือนว่าเราจะแยกกันได้ไม่นานไม่ว่าจะเป็นที่ไหนเมื่อใดก็ตาม ดังเช่นท่านจะเห็นว่าเมื่อขึ้นเป็นศิษย์การบินมัธยม บู๋ก็ได้รับเลือกจากกองทัพอากาศให้ไปศึกษาและบินต่อที่อเมริกา เราก็คิดว่าช่วงเวลานี้เราคงจะจากกันนานอย่างน้อยคงสองปี ก่อนเดินทางไปบู๋เคยได้พูดกับข้าพเจ้าว่า หวังว่าคงไม่มีฝรั่งถามว่าข้าพเจ้าหายไปไหนหรอกนะ แต่อย่างไรก็ตามเขาหวังว่าเราจะได้พบกันในอเมริกาบ้างซึ่งก็เป็นจริง เพราะระหว่างนั้นเป็นเวลาพอดี

กับที่กองทัพเรือมีทุนให้นักบินไปศึกษาต่อที่อเมริกาและข้าพเจ้าก็มีโชคดีได้เดินทางไปด้วย เราก็ได้พบกันที่นั่นอีก เมื่อกลับมาบ้านดูเหมือนว่าประสพการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตจะทำให้เรามีความคิดและการกระทำต่าง ๆ รอบคอบขึ้นเป็นผู้ใหญ่ขึ้น เราเริ่มพูดกันถึงวิชาการ พูดกันถึงอนาคตไกล ๆ ข้างหน้า อย่างไรก็ตามเราคงคิดถึงกันเหมือนเดิม คงไปไหนด้วยกัน เล่นด้วยกัน กินด้วยกัน นอนด้วยกันเหมือนเดิมจนเพื่อนจากข้าพเจ้าไป ตลอดเวลาที่ได้ใกล้ชิดสนิทสนมกันมาข้าพเจ้าก็ไม่เคยเห็นเพื่อนมีทุกข์ ข้าพเจ้าไม่เคยเห็นเพื่อนเจ็บป่วย วัยและขนาดของร่างกายที่ไล่เรี่ยกันทำให้ดูรู้สึกว่า ข้าพเจ้าจะเป็นคนเจ้าโรคมากกว่าเพราะข้าพเจ้าเคยเจ็บเคยป่วยบ่อย ๆ แต่เพื่อนไม่เคยเป็นอะไรเลย มีอยู่เพียงครั้งเดียวที่ข้าพเจ้าเคยเห็นความผิดปกติของเพื่อน และนำมาซึ่งข้อเขียนอันนี้ เรื่องนี้ทำให้ล้อกันเสมอ ๆ ในหมู่เพื่อน นั่นคือเมื่อก่อนที่เราจะได้เลื่อนฐานะเป็นศิษย์การบินมัธยมเราก็ได้รับการอบรมเกี่ยวกับเวชศาสตร์การบินซึ่งในการนี้ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการเข้าห้องบินสูงด้วย เพื่อให้เรามีประสพการณ์ของการขึ้นไปสูง ๆ และนายแพทย์ผู้ควบคุมได้ชี้ให้เราเห็นถึงกฎของแก๊ส และอะไรต่าง ๆ ซึ่งเราจะต้องรู้และเข้าใจเพื่อการเตรียมตัวเองก่อนบิน เพื่อจัดการกับตัวเอง ขณะบินเมื่อเกิดเหตุการณ์ทางร่างกายเกิดขึ้นขณะ นั่งบินอยู่คนเดียวสูง ๆ เพราะจะไม่มีนายแพทย์ใด ๆ มาคอยแนะนำช่วยเหลือเราได้ในขณะนั้น ประสพการณ์เหล่านี้นายแพทย์จึงแสดงให้เราเห็นเสียก่อนเพื่อที่ว่าเมื่อมันประสบกับเรา เราจะได้รู้ว่าอะไรกำลังจะเกิดกับเรา และเราควรจะทำอย่างไร ในกระบวนการต่าง ๆ นั้นก็มีการขาดอ๊อกซิเจนรวมอยู่ด้วย นายแพทย์ได้สอนเราในห้องเรียนว่า อาการของการขาดอ๊อกซิเจนนั้นเป็นอย่างไร เราจะรู้สึกเริ่มต้นอย่างไร และจะลงเอยอย่างไร ถ้าเราไม่ได้แก้ไขในทางที่ถูก และวิธีแก้ไขที่ถูกนั้นจะเป็นอย่างไร เมื่อเรียนในห้องเรียนแล้วก็ทดลองจริง ๆ ในห้องบินสูง เราเข้าไปนั่งในห้องทดลอง เมื่อห้องนั้นถูกลดความดันลงเรื่อย ๆ เหมือนกับว่าเราบินสูงขึ้นเรื่อย ๆ จนถึง ๑๐,๐๐๐ ฟิต ก็สวมหน้ากากอ๊อกซิเจน เพื่อหายใจเอาอากาศนั้น จากนั้นห้องก็ถูกลดความดันลงเรื่อย ๆ จนถึง ๒,๘๐๐ ฟิต (ในชุดของข้าพเจ้า) นายแพทย์ก็จะให้ศิษย์การบินเอาหน้ากากอ๊อกซิเจนออกครั้งละสองคน และมีการออกกำลัง

เล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อให้เกิดการเร็วขึ้น เมื่อเกิดอาการพอสมควร พอที่เราจะได้รู้ว่าอาการของมันเป็นอย่างไรแล้ว นายแพทย์ก็จะให้สวมหน้ากากและหายใจเอาอ๊อกซิเจนบริสุทธิ์ อาการต่าง ๆ ก็หายไป และก็เริ่มทำกับคนใหม่ต่อไป เมื่อมาถึงบู้ นายแพทย์ให้ออกกำลังเล็ก ๆ น้อย ๆ ด้วยการเล่นตบแผะกับเพื่อนอีกคนหนึ่ง จนสังเกตเห็นอาการของการขาดอ๊อกซิเจนแล้ว จึงบอกให้สวมหน้ากากเพื่อหายใจอ๊อกซิเจนได้ แต่ปรากฏว่าบู้มีอาการมากเกินไป และไม่ยอมหยุดการตบแผะ ยังคงยกมือขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่คนเดียวหน้าก็ซีดมาก พูดง่าย ๆ คือพูดไม่รู้เรื่องแล้ว นายแพทย์ต้องเป็นผู้สวมหน้ากากอ๊อกซิเจนให้ ซึ่งแม้กระนั้นบู้ก็ยังไม่ยอมหายใจ สังเกตได้จากเครื่องวัดการไหลของอ๊อกซิเจน (Blinker) ไม่แสดงอาการทำงานเลย นายแพทย์ต้องบอกอยู่หลายครั้งให้สูดหายใจ จนผลสุดท้ายบู้จึงค่อย ๆ สูดหายใจ และอาการผิดปกติต่าง ๆ ก็เริ่มคืนเข้าสู่ปกติ พอออกมาจากห้องบินสูงนั้นแล้ว บู้ก็มาบ่นกับข้าพเจ้าว่า ความจริงตอนที่นายแพทย์สวมหน้ากากอ๊อกซิเจนให้นั้น เขาได้สูดหายใจแล้ว แต่คิดว่าหน้ากากรั่ว หรือแนบหน้าไม่สนิทตรงสันจมูกต่อเมื่อนายแพทย์ขยับไปขยับมา หน้ากากนั้นจึงแนบหน้าสนิทดี จึงหายใจอ๊อกซิเจนแท้ ๆ และมีอาการดีขึ้นจนเป็นปกติ ในขณะที่บู้กำลังอยู่ในอาการใกล้หมดสตินั้น เพื่อน ๆ ต่างก็มองดูด้วยความเป็นทุกข์ใจและเอาใจช่วย ยิ่งเห็นหน้าบู้ซีดลง ๆ เล็บมือเขียวไปหมดพวกเราก็ยิ่งใจไม่ดีและเป็นห่วง แม้ขณะที่นายแพทย์สวมหน้ากากให้ บู้ก็ยังคงยกมือขึ้นลงในท่าการเล่นตบแผะอยู่นั่นเอง คือใกล้จะหมดสติเต็มที่ เพื่อนทุกคนเป็นห่วงและเอาใจช่วย แต่เมื่อทุกอย่างปลอดภัย และออกมาจากห้องนั้นแล้วก็เป็นเรื่องล้อเลียนสนุกสนานกันมานาน บู้เองรู้สึกเป็นทุกข์และเป็นห่วงว่า ผลของการปฏิบัตินั้นจะส่งผลกระทบกระเทือนต่อการเป็นนักบินหรือไม่ ด้วยเกรงว่าทางกองเวชศาสตร์การบินจะส่งผลไปยังโรงเรียนการบิน และอาจทำให้เขาไม่ได้รับอนุญาตให้บินกับเครื่องบินเจ็ต — เครื่องบินขับไล่ซึ่งต้องใช้หน้ากากอ๊อกซิเจนตลอดเวลา และบู้ก็อยากได้เป็นนักบินขับไล่อย่างเหลือเกินด้วย ข้าพเจ้าก็ได้ให้กำลังใจเพื่อนว่าการเข้าห้องบินสูงนั้นเป็นการฝึกเท่านั้น เมื่อเราเป็นมากเกินไปจึงทำให้เป็นอย่างนั้นคงไม่มีผลอะไรแน่ ๆ นั่นเป็นครั้งเดียวที่ข้าพเจ้าเห็น

เพื่อนเมื่อมีอาการใกล้จะสิ้นสติ และได้เห็นความทุกข์ร้อนของเพื่อน โดยปกติแล้วผู้เป็นคนร่าเริงและไม่ทุกข์ร้อนอะไร ด้วยความเชื่อมั่นตัวเองอย่างแรงกล้าเสมอว่า เมื่อได้มุ่งหน้าตั้งใจทำอะไรแล้วต้องทำได้สำเร็จแน่ ๆ เพื่อนที่ใกล้ชิดจะรู้ว่าผู้เป็นคนร่าเริง และไม่เคยเศร้าหมองเลย เมื่อเพื่อนจากไป และข้าพเจ้าคิดจะเขียนถึงความทรงจำของข้าพเจ้าที่มีต่อเพื่อน ข้าพเจ้าก็นึกไปถึงเหตุการณ์ในห้องบินสูงวันนั้น และก็คิดว่าข้าพเจ้าจะเขียนเรื่องนี้ โดยอาศัยความรู้ที่ได้เคยได้รับการสั่งสอนมาจากกฎเวชศาสตร์การบินในครั้งกระนั้น ข้าพเจ้าก็ไม่แน่ใจว่าจะมีอะไรเปลี่ยนแปลงไปบ้าง แต่คิดเอาเองว่าคงไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลง คำสอนในครั้งนั้นน่าจะยังใช้ได้ดีตลอดไป

เมื่อท่านขึ้นเครื่องบินโดยสารขนาดใหญ่ ทุกครั้งท่านจะได้เห็นได้ยินเจ้าหน้าที่ของเครื่องบินนั้นอธิบายให้ท่านฟังถึงการใช้หน้ากากอ๊อกซิเจนในการหายใจ ท่านอาจคิดว่านั่นเป็นระเบียบของการบินสากลหรืออาจคิดอะไรก็ตามแต่แต่ท่านจะลืมมันโดยเร็ว เพราะดูเหมือนท่านจะไม่มีโอกาสได้ใช้มันเลย แต่มีเหตุผลแท้จริงอยู่อย่างไรหรือเจ้าหน้าที่เหล่านั้นจึงอธิบายซ้ำแล้วซ้ำเล่าทุก ๆ เที่ยวบินไป มีเหตุผลหรือความจำเป็นอะไรหรือที่เครื่องบินโดยสารจะต้องมีอ๊อกซิเจนไว้เท่านั้นเท่านี้ตามระเบียบ ท่านเคยดูรูปถ่ายเคยดูภาพยนตร์หรือท่านอาจเคยเห็นว่า นักบินเจ๊ตของกองทัพขณะทำการบินต้องสวมหน้ากากอ๊อกซิเจนอยู่เสมอ ท่านเคยนึกไหมว่าจำเป็นอย่างไรจึงต้องทำอย่างนั้น ถ้าท่านถามนักบินเหล่านั้นเขาจะบอกท่านว่า อาการขาดอ๊อกซิเจนนั้นเขาได้เคยประสบมาแล้วทุก ๆ คน ในห้องฝึกบินสูง และเขารู้ดีถึงอันตรายอย่างไร อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นเนื่องจากนักบินขาดอ๊อกซิเจนนั้นดูเหมือนว่าจะพิสูจน์ได้ยากเต็มทีหรือพิสูจน์ไม่ได้เลย แต่อุบัติเหตุเหล่านั้นเกิดขึ้นได้จริง ๆ และเคยได้เกิดขึ้นแล้ว บางทีตัวอย่างนี้อาจช่วยให้ท่านเห็นได้ดีขึ้นบ้าง ตัวอย่างนี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับนักบินของอเมริกาและเกิดที่อเมริกา

เครื่องบินขับไล่เครื่องหนึ่งบินกลับจากการเดินทาง ตกลงห่างจากสนามบินที่หมาย ๓ ไมล์ หลังจากที่เครื่องยนต์ทั้งสองดับไปเพราะน้ำมันหมด การสอบสวนได้ความว่านักบินได้บินผิดไปจากเส้นทางที่เขาได้วางแผนไว้ถึง ๑๓๕ ไมล์ ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น ก่อนอื่น

ท่านต้องเข้าใจว่า เครื่องช่วยการเดินอากาศในอเมริกานั้นมีอยู่มากมาย การบินผิดเส้นทางดูจะเป็นเรื่องเป็นไปไม่ได้จริง ๆ แต่สำหรับรายนี้คณะกรรมการได้พบว่า เหตุผลที่น่าจะเป็นได้มากที่สุดคือ การบินนี้กระทำโดยปราศจากอ๊อกซิเจนขณะที่เครื่องบินบินสูงระหว่าง ๓๑,๐๐๐ – ๓๗,๐๐๐ ฟิต ซึ่งหมายความว่า ความสูงในห้องนักบิน (ความกดอากาศเทียบเท่าเป็นความสูง) เกินกว่า ๘,๐๐๐ ฟิต เป็นเวลาถึง ๘๒ นาที และเกิน ๑๔,๐๐๐ ฟิตอยู่ ๘๗ นาที และในการบินทั้งหมดนี้ใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงกับ ๕๐ นาที มีอยู่ ๒๒ นาทีที่ความกดอากาศใน ห้อง นักบิน เทียบเท่า เป็นความ สูง ๑๗,๕๐๐ ฟิต โดย ปราศจาก อ๊อกซิเจน นายแพทย์ ทาง เวชศาสตร์ การบิน ลง ความเห็นว่า อุบัติ เหตุนี้ เกิดขึ้น เนื่อง จาก นักบิน ขาด อ๊อกซิเจน นักบินผู้นั้นเป็นนักบินที่ได้รับการรับรองว่ามีความชำนาญและความรู้สูง และไม่เคยมีประวัติของอุบัติเหตุใด ๆ มาก่อนเลย

ลูกเรือสามคนของเครื่องบินทิ้งระเบิดเครื่องหนึ่งกำลังหลับที่ระยะสูง ๓๓,๐๐๐ ฟิต เมื่อเกิดไฟไหม้ในห้องนักบิน นักบินพยายามลดความดันในเครื่องบินให้มีความดันเทียบเท่าระยะสูง ๒๘,๐๐๐ ฟิต เพื่อควบคุมไฟ ลูกเรือทั้งสามคนสิ้นสติไปเสียก่อนที่จะทันได้สวมหน้ากากอ๊อกซิเจน

เครื่องบิน F – 4 C แฟนทอมเครื่องหนึ่ง วิ่งขึ้นและไต่ผ่าน ระยะสูง ๒๕,๐๐๐ ฟิต นักบินที่นั่งหน้า สังเกตว่า นักบิน ที่นั่งหลังไม่แสดงอาการ สนองตอบ กับการบินโดย ถูกต้อง และนั่งศีรษะส่ายไปมา นักบินที่นั่งหลังฟื้นคืนสติหลังจากที่นักบินที่นั่งหน้าได้ลดระยะสูงอย่างรวดเร็วลงมาที่ ๑๐,๐๐๐ ฟิต การสอบสวนพบว่าลิ้นของเครื่องควบคุมการไหลของอ๊อกซิเจนขัดข้อง และอยู่ในตำแหน่ง "ปิด"

เครื่องบินฝึก T – 33 ขึ้นไปฝึกบินเดี่ยว นักบินหมดสติที่ระยะสูง ๓๕,๐๐๐ ฟิต (ประมาณ ๓๐,๐๐๐ ฟิต ในห้องนักบิน) นักบินกล่าวว่า เขาเริ่มรู้สึกถึงอาการของการขาดอ๊อกซิเจนแล้วตั้งแต่ระยะสูง ๒๗,๐๐๐ ฟิต เขาฟื้นคืนสติที่ระยะสูง ๑๘,๐๐๐ ฟิต ในขณะที่เครื่องบินกำลังอยู่ในลักษณะหัวต่ำเล็กน้อย การสอบสวนได้ความว่านักบินเคยมีความรู้สึกคล้าย ๆ อย่างนี้มาก่อนในการบินเที่ยวที่แล้ว และพบว่าหน้ากากอ๊อกซิเจนของเขารั่วตรงที่ใส่ไมโครโฟน

ยังมีตัวอย่างอีกมากมาย ที่จะชี้ให้ท่านได้เห็น แต่แค่นี้ก็คงจะพอยืนยันกับท่านได้ว่า อ๊อกซิเจนนั้นสำคัญกับการบินเพียงใด ทีนี้เรามาดูกันทีว่าอาการของการขาดอ๊อกซิเจนนั้นเกิดขึ้นอย่างไรและเป็นอย่างไร และมีผลอย่างไร

ปกติภายในปอด ของคนเรา มีอ๊อกซิเจน อยู่เป็นความกด ประมาณ ๑๐๐ มิลลิเมตรปรอท และในเลือดก็มีอยู่ประมาณ ๔๐ มิลลิเมตรปรอท อ๊อกซิเจนในปอดจะถ่ายเทให้กับเลือด เลือดจะจับเอาอ๊อกซิเจนไว้ให้มากที่สุด ซึ่งโดยปกติจะอิ่มต่อเมื่อมีเปอร์เซ็นต์ของอ๊อกซิเจนในเลือด ๙๘ เปอร์เซ็นต์ เลือดก็จะพาอ๊อกซิเจนนี้ไปเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ อีกทีหนึ่ง ถ้าเลือดได้รับอ๊อกซิเจนน้อยไป จะเป็นด้วยเหตุใดก็ตามอาการต่าง ๆ จะปรากฏขึ้นและอาจเป็นอันตรายถึงสิ้นสติและอาจตายได้

การขาดอ๊อกซิเจนนั้นแยกออกได้ตามเหตุที่เกิดหลายชนิด

Hypoxic Hypoxia เกิดจาก ความดันของ อ๊อกซิเจน ที่ปอดน้อย คือต่ำกว่า ๑๐๐ มิลลิเมตรปรอท เกิดขึ้นได้เนื่องจาก

๑. ความกดดันของบรรยากาศต่ำ เช่นขณะบินขึ้นไปสูง ๆ

๒. เมื่อปอดไม่ปกติ เช่นเป็นหืด นิวมอร์เนีย ทำให้การดูดซึมของอ๊อกซิเจนไม่เป็นไปตามปกติ

Hypemic Hypomia เนื่อง จาก มีเลือด น้อย หรือ ตัวจับ อ๊อกซิเจนใน เลือด (Hemoglobin) เสื่อมคุณภาพในการจับอ๊อกซิเจน ทำให้พาอ๊อกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ของร่างกายได้น้อยกว่าปกติ

Histotoxic Hypoxia เกิดขึ้นเนื่องจากเหตุผิดปกติของเนื้อเซลล์ต่าง ๆ เอง เช่น เซลล์อาจเสียไป ทำให้รับอ๊อกซิเจนมาใช้ได้ไม่เต็มที่

Stagnant Hypoxia เนื่องจากหัวใจสูบฉีดโลหิตช้ากว่าปกติ ทำให้เลือดพาอ๊อกซิเจนไปสู่เซลล์ต่าง ๆ ช้าไป

จากชนิดต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วนี้จะเห็นว่าที่เกี่ยวข้องกับการบินหรือเกิดจากเหตุภายนอกมีอยู่อันเดียวคือ Hypoxic Hypoxia และเหตุคือเนื่องมาจากความกดดันของบรรยากาศ

ต่ำใน ขณะ บิน สูง ที่ระดับ น้ำ ทะเล เปอร์ เซ็นต์ ของ อ๊อก ซิเจน ที่ มีใน เลือด ๙๕ ถึง ๙๘ เปอร์เซ็นต์ เป็นอาการปกติเมื่อขึ้นไปที่ระยะสูง ๑๐,๐๐๐ ฟีต จะมีเปอร์เซ็นต์อ๊อกซิเจนในเลือด ๘๘ ถึง ๙๐ เปอร์เซ็นต์ จะมีอาการปวดศีรษะที่ระยะสูง ๑๔,๐๐๐ ฟีต เปอร์เซ็นต์ของอ๊อกซิเจนมีในเลือด ๘๐ ถึง ๘๑ เปอร์เซ็นต์ มีอาการปวดศีรษะ ง่วงนอน ตาพล่า บุคลิกลักษณะเปลี่ยนไป การทำงานของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ไม่ประสานกัน หายใจแรงเร็ว ชีพจรเต้นเร็วมีอาการเขียวคล้ำซึ่งจะสังเกตได้ที่เล็บมือและริมฝีปาก ที่ระยะสูง ๒๐,๐๐๐ ฟีต จะมีอ๊อกซิเจนในเลือด ๖๗ — ๖๘ เปอร์เซ็นต์ จะมีอาการชักหรือหมดสติที่ ๒๕,๐๐๐ ฟีต มีอ๊อกซิเจนในเลือด ๕๕ — ๖๐ เปอร์เซ็นต์ชักและหมดสติภายใน ๕ นาที

สรุปอาการของการขาดอ๊อกซิเจนคือ อาการค่อย ๆ เกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัวและมากขึ้นทุกที่ จะมีอาการเคลิ้มฝัน ง่วงนอนหรือหงุดหงิด อาการผิดปกติทางตา หายใจแรงเร็ว ชีพจรเต้นเร็ว ปวดศีรษะ เขียวคล้ำที่เล็บมือและริมฝีปาก การตัดสินใจเสื่อม กล้ามเนื้อต่าง ๆ ทำงานไม่ประสานกัน และหมดสติมีตารางของเวลาที่คนตามสภาพปกติเมื่อขึ้นไปตามระยะสูงต่าง ๆ โดยไม่มีอ๊อกซิเจนช่วยในการหายใจนั้นจะมีสติที่จะทำอะไรๆ ได้นานเท่าใด ก่อนที่จะชักหรือหมดสติไป คือ

ระยะสูงเป็นฟีต	**เวลาที่มีความรู้สึกปกติที่จะทำอะไร ๆ ได้**
๒๒,๐๐๐ ฟีต	๑๐ นาที
๒๕,๐๐๐ ,,	๕ ,,
๒๘,๐๐๐ ,,	๒ ๑/๒ — ๓ ,,
๓๐,๐๐๐ ,,	๑ ๑/๒ ,,
๓๕,๐๐๐ ,,	๑/๒ — ๑ ,,
๔๐,๐๐๐ ,,	๑๕ วินาที
๖๕,๐๐๐ ,,	๘ ,,

เวลาที่กล่าวตามตารางข้างบนนี้ เป็นเวลาที่จะเกิดกับคนตามสภาพปกติ คือมีสภาพร่างกายตามปกติ แต่มีสิ่งภายนอกอื่น ๆ ที่ช่วยทำให้อาการของการขาดอ็อกซิเจนเกิดได้ง่ายขึ้นและเร็วขึ้น และทำให้เวลาอันมีประโยชน์นั้นสั้นลงไปด้วยกล่าวคือ – แอลกอฮอล์ ผู้ที่จะทำการบินไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์ก่อนการบิน ๑๘ ชั่วโมง เพราะแอลกอฮอล์จะไปกดการทำงานของเซลล์

– บุหรี่ ในบุหรี่มีคาร์บอนไดอ็อกไซด์ เมื่อจุดสูบและมีนิโคติน ซึ่งจะไปกระตุ้นให้เซลล์ต้องใช้อ็อกซิเจนมาก

นอกจากนี้ยังมีปัจจัย ที่มีผลเกี่ยวข้องกับการเกิดอาการขาดอ็อกซิเจนอีกต่าง ๆ คือ

– ระดับสูง ยิ่งอยู่สูงมากก็ยิ่งขาดอ็อกซิเจนมาก
– อัตราไต่ของเครื่องบินยิ่งสูงยิ่งเกิดอาการขาดอ็อกซิเจนได้ง่ายกว่าค่อย ๆ ไต่ช้า ๆ เพราะร่างกายมีเวลาปรับตัวได้ทันเหตุการณ์
– ระยะเวลาที่ขาดอ็อกซิเจน อยู่ในที่สูงนาน ๆ ก็ยิ่งเกิดได้นาน
– ความแข็งแรงของร่างกาย ผู้ที่แข็งแรงมีสุขภาพดี ย่อมทนทานต่อการขาดอ็อกซิเจนได้มากกว่าผู้ที่อ่อนแอ ร่างกายไม่สมบูรณ์
– การทำงานในขณะทำการบิน ผู้ที่ทำงานมากย่อมเกิดอาการมากกว่าผู้ที่อยู่เฉย ๆ
– ความทนทานของแต่ละบุคคล

การป้องกันอาการขาดอ็อกซิเจนทำได้ด้วยการหายใจ อ็อกซิเจนตั้งแต่ระดับสูง ๑๐,๐๐๐ ฟีต ขึ้นไป และรักษาสุขภาพของร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ แต่แม้ว่าจะอยู่ต่ำกว่า ๑๐,๐๐๐ ฟีตก็ตาม ถ้ารู้สึกมีอาการของการขาดอ็อกซิเจนขึ้นให้รีบหายใจด้วยอ็อกซิเจน ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ทันที อาการต่าง ๆ จะหายไปโดยรวดเร็ว แต่ถ้าหากเครื่องมือในการหายใจด้วยอ็อกซิเจนขัดข้อง ให้รีบลงสู่ระดับต่ำทันที

โดยที่การขาดอ็อกซิเจนเป็นอันตรายกับการบินมากดังนี้ ดังนั้นความเข้าใจอย่าง

ต้องแท้ถึงอาการของมัน และสาเหตุของมันพร้อม ๆ กับการแก้ไขจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับการต้องขึ้นไปในที่สูง ๆ เช่นนักบิน และด้วยความสำคัญอันนี้ จึงต้องมีระเบียบสำหรับเครื่องโดยสาร ว่าจะต้องมีออกซิเจนไว้สำหรับนักบินและผู้โดยสารอย่างเพียงพอ และเป็นระเบียบว่าทางเครื่องบินจะต้องอธิบายให้ผู้โดยสารเข้าใจว่าการใช้หน้ากากออกซิเจนนั้นใช้อย่างไร ท่านจะสังเกตเห็นว่าเครื่องบินโดยสารนั้นบินอยู่ที่ระดับสูง ๆ ถึง ๓๐,๐๐๐ – ๔๐,๐๐๐ พีต แต่ท่านนั่งอยู่ในห้องโดยสารไม่ต้องใช้ออกซิเจนเลย ทั้งนี้เป็นเพราะภายในห้องโดยสารและห้องนักบิน ของเครื่องบินโดยสารนั้น ปรับความดันไว้ให้เทียบกับความสูงไม่เกิน ๘,๐๐๐ พีต จึงไม่จำเป็นต้องใช้ออกซิเจนแต่ความจำเป็นนั้นเกิดขึ้นเมื่อเกิดข้อขัดข้อง ของระบบปรับความดัน หรืออาจเกิดอุบัติเหตุรั่วไหลทำให้เครื่องบินไม่สามารถรักษาความดันไว้ได้ ก็เหมือนกับว่าความกดดันในห้องโดยสารลดลง ๆ จนเกิน ๑๐,๐๐๐ พีต อาจถึงเท่ากับความสูงจริงของเครื่องบินก็ได้ในกรณีเช่นนี้ ความจำเป็นในการใช้ออกซิเจนจึงเกิดขึ้นสำหรับเครื่องบินทหาร เครื่องบินขับไล่ ไม่สามารถจะปรับความดันให้แตกต่างกันมากมาย อย่างเช่นเครื่องบินโดยสารได้ เพราะจะทำให้เกิดจุดอ่อนของการเป็นเครื่องบินรบมากขึ้น ดังนั้นการปรับความดันของห้องนักบิน จึงทำได้น้อยมาก ความกดดันภายในกับภายนอกที่นั่งนักบินเกือบจะเท่ากัน ดังนั้นนักบินขับไล่ จึงต้องใช้หน้ากากออกซิเจนอยู่ตลอดเวลาดังที่ท่านเห็น ฟังดูเช่นนี้ดูราวกับว่า นักบินขับไล่จะได้เปรียบเพราะมีหน้ากากออกซิเจน และหายใจเอาออกซิเจนตลอดเวลา สำหรับเครื่องบินโดยสารนั้นระบบขององค์การบินสากลจะบังคับให้เครื่องบินโดยสารมีออกซิเจนอย่างเพียงพอสำหรับลูกเรือและผู้โดยสารดังนี้

สำหรับลูกเรือ เมื่อเครื่องบิน บินอยู่ที่ระยะสูง ๒,๕๐๐ พีต จากระดับน้ำทะเลปานกลางและต่ำกว่านั้นนักบินจะต้องมีหน้ากากออกซิเจนอยู่ในสภาพพร้อม คือหน้ากากต่อกับเครื่องควบคุมการไหลของออกซิเจน ตรวจรอยต่อทุกอย่างเรียบร้อยทดลองหน้ากากดี และความดันออกซิเจนในถังมีอย่างเพียงพอ เมื่อบินสูงกว่า ๒๕,๐๐๐ พีต ขึ้นไปจนถึง ๔๐,๐๐๐ พีต (รวมทั้งที่ ๔๐,๐๐๐ ด้วย) นักบินจะต้องสวมหน้ากากออกซิเจนไว้

ในลักษณะที่จะใช้ได้ทันทีในเสี้ยวของวินาที และเมื่อนักบินคนใดคนหนึ่งลุกออกจากที่นั่ง นักบินอีกคนหนึ่งต้องใช้หน้ากากออกซิเจน และหายใจด้วยออกซิเจนตลอดเวลา แต่ถ้าบินสูงกว่า ๓๕,๐๐๐ ฟีต แล้ว แม้แต่นักบินคนหนึ่งซึ่งนั่งอยู่ในตำแหน่งของตนเองนั้น รับประทานทานอาหารหรือสูบบุหรี่ นักบินอีกคนหนึ่งจะต้องใช้ออกซิเจนทันทีถ้าบินสูงกว่า ๔๐,๐๐๐ ฟีต นักบินคนหนึ่งจะต้องสวมและใช้หน้ากากออกซิเจนตลอดเวลา ส่วนนักบินอีกคนหนึ่งสวมไว้ในตำแหน่งที่จะใช้ได้ทันที ที่กล่าวแล้วนั้นเป็นระเบียบปฏิบัติของนักบินต่าง ๆ ทั่วโลก สำหรับผู้โดยสาร มีระเบียบว่าการบินที่ความกดดันภายในห้องโดยสารสูงกว่าระยะสูง ๑๐,๐๐๐ ฟีต สำหรับเครื่องบินเครื่องยนต์เจ็ตและ ๘,๐๐๐ ฟีต สำหรับเครื่องยนต์ลูกสูบจนถึง ๑๔,๐๐๐ ฟีต จะต้องมีออกซิเจนอย่างเพียงพอเตรียมไว้สำหรับผู้โดยสาร ๑๐ เปอร์เซ็นต์ของจำนวนผู้โดยสารทั้งหมดขณะนั้น ถ้าการบินในระยะสูงนั้นเกินกว่า ๓๐ นาที ถ้าการบินนั้นสูงกว่า ๑๔,๐๐๐ ฟีต จนถึง และรวมทั้งระยะสูง ๑๕,๐๐๐ ฟีต (ระยะสูงในห้องโดยสาร) จะต้องมีออกซิเจนอย่างเพียงพอให้กับผู้โดยสารตลอดเวลาที่บินอยู่ในระยะสูงนั้น ๆ ๓๐ เปอร์เซ็นต์ของจำนวนผู้โดยสารในขณะนั้น การบินที่ห้องโดยสารสูงกว่า ๑๕,๐๐๐ ฟีต จะต้องมีออกซิเจนเพียงพอสำหรับผู้โดยสารทุก ๆ คนตลอดเวลาที่บินอยู่ในระยะสูงกว่า ๑๕,๐๐๐ ฟีต ในฐานะของผู้โดยสารการบินต่าง ๆ ท่านแน่ใจได้ว่าทางเครื่องบินจะต้องเตรียมทุกอย่างให้ท่านอย่างเพียงพอ และปลอดภัยเสมอ

สำหรับนักบินขับไล่ท่านจำเป็นต้องใช้ออกซิเจนอยู่แล้วและท่านก็รู้ดีอยู่ถึงอันตรายอันจะพึงเกิดจากการขาดออกซิเจน ขอท่านอย่าได้ประมาท ควรรักษาสุขภาพให้ดีเสมอเท่าที่จะพึงทำได้ และก่อนบินอย่าพึงใช้แต่ความชำนาญตรวจอะไร ๆ อย่างรวดเร็ว ควรดูด้วยความรอบคอบไปตามลำดับขั้นตอน เพื่อว่าอุบัติเหตุอันเกิดจากการขาดออกซิเจนจะไม่เกิดกับท่าน เพื่อรักษาชีวิตอันมีค่าของท่านไว้ เมื่อข้าพเจ้าเรียนเวชศาสตร์การบินได้รับวิธีการตรวจออกซิเจนตามลำดับ คือ P. D. Mc CRIPE อันเป็นการตรวจตามลำดับ คือ

P — Pressure

D — Diaphragm

M — Mask

C — Connection (Mask)

C — Connection (Regerlator)

R — Regerlator

I — Indicator or Blinker

P — Portable Equipment

E — Emergency Equipment

แต่ได้ทราบว่าทางอเมริกาเขาใช้แต่เพียง PRICE Check คือ

P — Pressure

R — Regerlator

I — Indicator

C — Connection

E — Emergency Oxygen

ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกันดูแล้วเห็นได้ว่าตามวิธีแรกจะบอกให้ตรวจละเอียดดีกว่า แต่อย่างไรก็ตาม ขอให้ท่านตรวจตามอันใดอันหนึ่ง และใช้ความละเอียดอย่างเพียงพอเสมอ การรักษาเครื่องใช้ส่วนตัวของท่านอย่างดีให้อยู่ในสภาพดีที่สุด (หน้ากากอ๊อกซิเจน) และการทำ P.D. Mc CRIPE Check หรือ PRICE Check จะทำให้ท่านพ้นจากอาการของการขาดอ๊อกซิเจนได้อย่างแน่นอน ความเข้าใจในอาการเริ่มต้นของมัน บวกกับความเข้าใจในการแก้ไข จะช่วยให้ท่านรอดพ้นจากอาการของการขาดอ๊อกซิเจน นักบินที่ต้องใช้อ๊อกซิเจน เช่นนักบินขับไล่จะต้องรวมเอาการกวาดสายตาดู Blinker เข้าไว้ในการกวาดสายตาดูเครื่องวัดประกอบการบินต่าง ๆ ตามปกติของท่านด้วย.

คำไว้อาลัย – ของแม่

ปู้ลูกสุดรักของแม่

แม่ไม่รู้จะสรรหาถ้อยคำใดมารำพันถึงความรัก ความเสียดาย ความเสียใจในการที่ต้องสูญเสียลูกไปอีกคนหนึ่งในครั้งนี้ ปู้เป็นลูกชายคนโต เป็นความหวังของแม่ เป็นผู้ที่แม่หมายจะฝากผีฝากไข้ และฝากน้อง ๆ เมื่อแม่เจ็บและตาย แม่เป็นคนมีเคราะห์กรรมอย่างหนัก จึงต้องมีอันเป็นให้ลูกตายไปถึง ๔ คน ทิ้งแม่ไว้ในกองทุกข์แต่คนเดียว ถ้านับทั้งหลานป๊อบ ซึ่งแม่รับเป็นบุตรบุญธรรม และแม่รักเท่ากับลูกของแม่แท้ ๆ เพราะได้เลี้ยงแกมาตั้งแต่คลอด ก็ต้องนับว่าแม่มีลูกที่ตายจากไปถึง ๕ คน สังขารและจิตใจของแม่ซึ่งทรุดโทรมและเจ็บป่วยมาตั้งแต่น้องป๋อม พี่บุญและหลานป๊อบตายในเวลาไล่ ๆ กัน ยังไม่หายเสียดายอาลัยรัก ก็มากระทบกับการสูญเสียปู้ไปอีกในคราวนี้ ทำให้โรคกำเริบไปอีกเป็นหลายเท่า ไม่รู้จะมีวันหายคืนดีหรือไม่ แม่อยู่ได้ทุกวันนี้ก็เพราะคอยฉีดยาและกินยาประทังไว้ แม่พยายามหักใจเอาทางธรรมเข้าข่มสติ ระงับใจไม่ให้เป็นบ้าวิกลจริต แต่ก็เป็นการยากที่จะทำได้ การเกิดแก่เจ็บตายเป็นของธรรมดา แม่ก็รู้และคิดได้เพียงครั้งคราว แต่การที่จะห้ามไม่ให้เสียดายอาลัยรักและคิดถึงปู้นั้น แม่ทำไม่ได้ แม่อยากให้พ้นทรมานจากโรคภัยซึ่งรุมกันเบียดเบียฬ สุขภาพทรุดโทรม เนื่องจากกินไม่ได้นอนไม่หลับครั้งนี้ ถ้าชีวิตนี้ตายแทนกันได้ แม่จะตายแทนปู้ ชีวิตปู้ยังมีประโยชน์อีกมากนัก ปู้จ๋าหัวใจแม่คร่ำครวญหาลูกทุกเวลานาที แม่รักคิดถึงและเสียดายปู้ของแม่เหลือเกิน แม่อยากให้ปู้ฟื้นคืนมาเป็นลูกแม่ตลอดไป แต่ก็เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ แม่จึงได้แต่ทำบุญอุทิศส่วนกุศลส่งไปให้ปู้ ขอให้เราแม่ลูกได้เกิดร่วมกันอีกในชาติหน้า อย่าให้กรรมใดทำให้เราต้องพรากกันอีกเหมือนชาตินี้

บู้เป็นลูกที่ว่าง่ายสอนง่ายเป็นลูกที่ดีของแม่ตลอดมา บู้ไม่เคยทำบาปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต และผลกุศลอันใดที่แม่ตั้งใจทำอุทิศไปให้บู้ ขอจงบันดาลให้บู้จงไปสู่สุขคติ ไปเกิดเป็นลูกที่ดีในชาติใหม่ด้วยเถิด □

ด้วยความรักและคิดถึงลูกของแม่เจียนใจจะขาด

จันทนา

กลอุบาย
ปรับปรุงตนเอง

ชุดที่ ๑

วิปัสสนา – รู้แจ้งเห็นจริง

ของ

"ชาวพุทธผู้หนึ่ง"

สารบาญ

วิปัสสนา – รู้แจ้งเห็นจริง



วิปัสสนา – รู้แจ้งเห็นจริง

โดย "ชาวพุทธผู้หนึ่ง"

เรื่องที่ ๑

หม้อปัสสาวะ, กะลา วัตถุวิปัสสนาอย่างดี

มักจะมีผู้เข้าใจผิดกันโดยทั่วไปว่า คำว่าวิปัสสนาเป็นของสูง เป็นของลี้ลับเหลือความสามารถที่คนธรรมดาจะเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยได้ แต่ที่แท้แล้ววิปัสสนาหมายถึงความ "รู้แจ้งเห็นจริง" รู้อะไรตามที่เป็นจริง แล้วเลิกความยึดถือผิด ๆ เสียได้ จิตใจมีความฉลาดรู้เท่าทันธรรมชาติ แล้วมีความสงบสุขยิ่งขึ้น วิปัสสนาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทั่วไป ในการทำงานในการครองชีพ และโดยเฉพาะ **เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้แสวงหาความสุข ต้องการจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขให้มาก เท่าที่มนุษย์ควรจะมีได้** วิปัสสนาเกี่ยวข้องอยู่กับชีวิตมนุษย์ทุกขณะ

คนที่ได้รับการศึกษาในด้านสังคมสมัยใหม่ เมื่อเห็นบุคคลใดเอาหม้อเคลือบที่โดยทั่วไปใช้เป็นหม้อปัสสาวะมาใช้ใส่ข้าวแทน แม้จะเป็นหม้อใหม่ไม่เคยใช้ใส่ปัสสาวะเลยก็จะรู้สึกรังเกียจ สะอิดสะเอียน บางคนที่เป็นเอามากจะถึงแก่กินข้าวจากหม้อนั้นไม่ได้เอาเสียทีเดียว ทั้งนี้เป็นเพราะมีความเข้าใจผิดเข้ากระดูกมาเสียแล้วว่า หม้อชนิดนี้เป็นของน่าสะอิดสะเอียน น่ารังเกียจแม้จะเป็นของใหม่ สังคมเขาก็จัดไว้ในจำพวกของสกปรกความยึดถือตามคติสังคมอย่างโง่ ๆ นี้ทำให้จิตใจปราศจากความรู้แจ้งเห็นจริง

สำหรับผู้ที่เข้าใจคำว่าวิปัสสนาหรือเรียกง่าย ๆ ว่านักวิปัสสนา ได้มาพบหม้อปัสสาวะใส่ข้าวก็จะยิ้ม แล้วกินข้าวจากหม้อนั้นได้ตามธรรมดาโดยง่ายดาย ไม่มีอะไรผิดปกติแม้แต่นิดเดียว ถึงแม้หม้อนั้นจะเป็นหม้อที่เคยใช้ใส่ปัสสาวะมาแล้ว แต่ได้ล้างสะอาดดีแล้วก็ไม่มีที่น่ารังเกียจประการใด

สำหรับชาวบ้านนอกธรรมดา เขามีความยึดถือว่าหม้อเคลือบเหล่านี้เป็นของสะอาดและเป็นของดีสำหรับผู้ดีเช่นกับที่ใช้กันอยู่ตามบ้านผู้ดีในเมือง *(โดยไม่ฉลาดพอที่จะสังเกตเห็นความแตกต่างบางประการ)* เขาจึงนิยมว่าเป็นของดีและใช้กันอยู่โดยทั่วไปปราศจากความรังเกียจ แต่เมื่อไม่ช้ามานี้ ในสภาผู้แทนราษฎรมีผู้เป็นห่วงกันว่าราษฎรไทยยังโง่กันอยู่มากที่ใช้หม้อชนิดนี้ใส่ข้าว เป็นการผิดต่อระเบียบและวัฒนธรรมที่ดีอยู่มาก "อย่างน่าเป็นห่วง" ชาวบ้านนอกก็ยังคงใช้หม้อเหล่านั้นไปด้วยความเห็นจริงว่าหม้อเหล่านั้นสะอาดดีแล้ว

ในเชิงวิปัสสนา สำหรับผู้ที่ยังมีความยึดถือผิดอย่างรุนแรงจนรับประทานข้าวจากหม้อสะอาดเช่นนั้นไม่ได้ ควรจะได้ลองใช้ดูบ้าง จะเป็นการบำเพ็ญวิปัสสนาได้เป็นอย่างดี ได้ประโยชน์ทั้งในด้านการขูดเกลาตัณหา อุปาทาน และยังเกิดความรู้แจ้งเห็นจริงพร้อมกันไป สำหรับชาวบ้านนอกโง่ ๆ เขาไม่มีอุปาทานคือการรังเกียจหม้อใหม่ ๆ ที่สะอาดดีนั้น การใช้หม้อนั้นก็ไม่เป็นวิปัสสนาแต่อย่างใดแต่สำหรับผู้ได้รับการศึกษาทางสังคมสูงมากไป จนเกิดมีอุปาทานคือรังเกียจหม้อชนิดนั้นว่าเป็นของสกปรกน่าสะอิดสะเอียนแล้ว การ "เอาหนามบ่งหนาม" ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

พระนักวิปัสสนารูปหนึ่ง ท่านใช้กะลามะพร้าวใส่กับข้าวฉันเป็นประจำ ใครเอากับข้าวไปถวายท่านถ่ายเทใส่กะลามะพร้าวไว้ แล้วฉันจากกะลา สำหรับคนธรรมดาทั่วไปอาจมีความเห็นว่าท่านออกจะ "บ้า" เกินไปในด้านความสะอาด เราจะเห็นว่าเมื่อล้างดีแล้ว กะลาก็สะอาดไม่แพ้ถ้วยแบบใด ๆ ในเชิงเคมี กะลาไม่ให้โทษแก่ผู้ใช้เมื่อใช้ใส่ของเค็มหรือของเปรี้ยว ในเชิงเศรษฐกิจไม่ต้องหมดเปลืองเงินเลย ทั้งตกไม่ค่อยแตกด้วยเป็นแบบที่ดีที่สุด แต่ในทางสังคมของมนุษย์สมัยนี้ กะลาเป็นของสำหรับใส่อาหารให้สุนัข

ในเชิงวิปัสสนา การฉันอาหารจากกะลาเตือนใจให้มีสติพิจารณาว่า ไม่มีความแตกต่างประการใดระหว่างถ้วยอย่างดีกับกะลาในการสำเร็จ ประโยชน์ ที่ต้องการ คือใส่อาหาร กะลาอาจมีประโยชน์กว่าหลายเท่า ในการที่ไม่ต้องคอยระมัดระวังเป็นห่วงว่าจะมีใครลักเอาไปหรือจะแตกเสียหาย

นักเดาบางท่านให้ความเห็นว่า ท่านภิกษุรูปนั้นท่านเกิดมาในตระกูลผู้ดี ท่านเคยชินมากับของดี ๆ การใช้กะลาจึงเป็นการขูดเกลากิเลสตัณหา ตามแบบของท่าน นักเดาอีกท่านหนึ่งให้ความเห็นว่า ท่านภิกษุรูปนั้นท่านมีความชั่วในใจบางประการ ท่านรู้ว่าความชั่วเช่นนั้น คนที่เป็นมนุษย์ไม่ควรจะมี ถ้าใครยังมีความชั่วเช่นนั้นอยู่เมื่อรู้สึกตัวเอง "ควรจะกินจากกะลา" ท่านจึงทำโทษตัวเองด้วยการให้กินอาหารจากกะลา ไม่มีใครรู้แจ้งเห็นจริงกันได้ในด้านความคิดเห็นและความรู้สึกในภายในใจ ไม่มีใครรู้แจ้งเห็นจริงว่า ท่านฉันจากกะลาด้วยความประสงค์อย่างไรแน่ ผู้เขียนเรื่องนี้จึงขอแสดงความเห็นว่า **ท่านอาจต้องการให้เป็นการเยาะเย้ย และเตือนใจมนุษย์ที่ได้พบเห็นว่าอย่าดูหมิ่นกะลา ผู้ใดได้พบเห็นแล้วนำไปคิด อาจเกิดความ รู้แจ้ง เห็นจริงบางประการเป็นการขูดเกลาผู้ที่ได้พบเห็นมาก ๆ ท่านก็เป็นได้เช่นกัน**



งามในเบื้องต้น

(อาทิกลฺยาณํ)

ชีวิตของคนเราในขณะปฐมวัยนั้น เป็นวัยที่กำลังเพลิดเพลิน — เจริญกาย — เจริญใจ เต็มไปด้วยความคึกคะนอง สนุกสนานด้วยประการทั้งปวง หากใครผู้ใดขาดการ "ยั้งคิด" — "ไม่ประมาทมัวเมา" จนเกินงามแล้ว และพยายามบำเพ็ญกรณียะ — หน้าที่ ให้เหมาะสมกับวัยแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่าง ชีวิตนี้จะไม่มีอะไรสายเลย.

"วัชรากร"

เรื่องที่ ๒

ฉันเองแหละเป็นฝ่ายผิด

มักจะมีผู้เข้าใจผิดกันโดยทั่วไปว่า คำว่าวิปัสสนาเป็นของสูง เป็นของลึกลับเหลือความสามารถที่คนธรรมดาจะเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยได้ แต่ที่แท้แล้ววิปัสสนาหมายถึงความ "รู้แจ้งเห็นจริง" รู้อะไรตามที่เป็นจริง แล้วก็เลิกความยึดถือผิดเสียได้ จิตใจมีความฉลาดรู้เท่าทันธรรมชาติแล้วมีความสงบสุขยิ่งขึ้น วิปัสสนาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทั่วไป ในการทำงาน ในการครองชีพ และโดยเฉพาะ **เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้แสวงหาความสุข ต้องการจะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขให้มากเท่าที่มนุษย์ควรจะมีได้** วิปัสสนาเกี่ยวข้องอยู่กับชีวิตมนุษย์ทุกขณะ

ในการปฏิบัติต่อกันอยู่ตามธรรมดาโดยทั่วไปเมื่อมีเรื่องอะไรเกิดขึ้น คนเรามักจะไม่ยอมรับว่าตนเป็นฝ่ายผิด แต่ตนมีหน้าที่จะต้องแก้ความผิดนั้นให้กลายดี คนมีความเห็นและยึดมั่นอยู่แต่ว่า **ตนเป็นฝ่ายถูก ผู้อื่นหรือสิ่งอื่นเป็นฝ่ายผิดเสมอไป ในโลกที่เต็มไปด้วยความเข้าใจผิดนี้ จึงเต็มไปด้วยความยุ่งยากที่คนก่อขึ้นแล้วไม่ยอมรับผิด ไม่ยอมแก้ไขในด้านของตน** เรื่องเช่นนี้เป็นแก่คนทั่วไปที่ปราศจากความรู้แจ้งเห็นจริง.

ปากกาไม่ค่อยดีเขียนไม่ได้ ปากกาแหละเป็นฝ่ายผิด กระแทกมันเสียเลย
คนใช้คนนี้ทำอะไรไม่ค่อยเป็น ซุ่มซ่ามทำผิด ไล่มันออกเสียเลย
คนนี้เป็นศัตรูขัดขวางกิจการของเรา ให้ใครไปลอบฆ่ามันเสียเลย

ในทางโลกมักจะมีแต่ทำอะไรกันตามชอบใจตัวเองเช่นตัวอย่างข้างต้นนี้ เพราะชาวโลกมองโลกแต่ในทัศนะของตัวเอง ไม่มองโลกตามที่มันเป็นจริง ไม่มีความรู้แจ้งเห็นจริง

ในทางธรรม หรือในวงวิปัสสนา มีหลักสูตรว่า สิ่งต่าง ๆ ไม่ดำเนินไปด้วยดี เป็นเพราะตนยังมืดมัวไปด้วยความไม่รู้จริง

ใครเล่าไม่รู้แจ้งเห็นจริง ?

ตัวท่านเองนั่นแหละยังไม่รู้จริงจึงมีอะไรผิด ๆ พลาด ๆ เกิดขึ้น

ยังไม่รู้อะไรเล่า ?

ยังไม่รู้ว่า ตัวท่านเองเป็นฝ่ายผิด ยังหลงอยู่เสมอว่าท่านเป็นฝ่ายถูก

ขอให้คิดดู คนที่โกรธปากกาหรือสิ่งของต่าง ๆ ที่ไม่มีจิตใจ ถ้าเขาจะรู้และระลึกได้ว่า "ฉันเองแหละเป็นฝ่ายผิด ปากกามันไม่มีชีวิตจิตใจ ถ้าฉันทำมันให้เป็นปากกาที่ดีฉันก็จะใช้มันได้ดี ไม่เป็นเช่นนี้" ถ้าเขาจะมีความรู้ในการแก้ไขปากกาได้เอง เขาก็ควรจะแก้ไขไปจนใช้ได้ แม้เขาไม่สามารถจะแก้เองได้ ก็อาจให้คนอื่นที่แก้ได้ช่วยแก้ให้ หรือถ้าเขามีความรู้จริงว่าปากกานี้เสียใช้ไม่ได้อีกแล้ว แก้ไขไม่ได้อีกแล้ว เขาก็จะหาปากกาใหม่ โดยไม่ต้องไปโกรธปากกาอันเก่า ไม่ต้องแสดงอาการบ้าตามอำนาจมานะโง่ ๆ ด้วยการกระแทกปากกาหรือแสดงอาการบ้า ๆ อย่างไรอีกเลย

เด็กและคนรับใช้ ทุก ๆ คน มีความไม่สมบูรณ์มากมายหลายประการ มากกว่าความไม่สมบูรณ์ของตัวเองหลายเท่า เราเองก็ยังมีความไม่สมบูรณ์อยู่แล้ว ฉะนั้นจึงควรถือว่า เด็กหรือคนใช้ ก็เหมือนกับของใช้ หรือเครื่องจักร ถ้าผู้ใช้รู้จักวิธีใช้ ใช้ถูกวิธี รอบคอบในการใช้ ก็จะสามารถทำงานเท่าที่ความสามารถของเขาจะทำได้ ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของเราจะต้องท่องอยู่เสมอว่า "ฉันเองแหละเป็นฝ่ายผิด" ทุกคราวที่เขาทำอะไรไม่ได้สมใจ เป็นหน้าที่ของเราจะต้องฝึกฝนให้เขาทำงาน จนทำงานได้ตามที่เราต้องการ เช่นกับฝึกสัตว์เลี้ยง จะต้องมีความเมตตากรุณาต่อเขา ยอมให้อภัยต่อเขาเสมอในเมื่อเขาทำอะไรผิดพลาด และจงพิจารณาเสมอว่า "ฉันเองแหละเป็นฝ่ายผิด" ในการที่ใช้ไม่ถูกวิธีหรือฝึกเขายังไม่ดีพอ

ในการที่เรามีศัตรู คอยขัดขวางการดำเนินงานของเราก็เช่นกัน เป็นเพราะเรายังมีความรอบคอบไม่พอ ยังไม่ได้แสดงให้ศัตรูเห็นว่า เรามีความดีพอที่เขาควรจะนับถือ เขาจึงเข้าใจผิดและขัดขวาง ถ้าเรามีความดีพอแล้ว จะไม่มีใครเป็นศัตรูต่อเราเลย "ฉันเองแหละเป็นฝ่ายผิด" ในการที่ยังไม่ได้ทำ และไม่ได้แสดงตนออกให้เพียงพอว่า ฉันเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อมทุกประการ ควรแก่การเป็นที่นับถือ แม้กระทั่งของคนที่เป็นศัตรู

ในพุทธศาสนาแบบมหายาน หรือเรียกได้ว่า พุทธศาสนาสำหรับฆราวาสผู้ยังคงต้องติดต่อเกี่ยวข้องอยู่กับชาวโลกอย่างใกล้ชิด มีหลักว่า ผู้ที่ได้พบพุทธศาสนาและรู้แจ้งเห็นจริงแล้ว จะต้องบำเพ็ญตนเป็น "โพธิสัตว์" ตั้งหน้าที่จะแก้ไขโลกนี้ทั้งโลกในส่วนที่ร้ายให้กลายเป็นดีไปให้จงได้ เมื่อพบว่ายังมีสิ่งใดไม่เรียบร้อยจะถือว่า "ฉันเองแหละเป็นฝ่ายผิด" ฉันมีหน้าที่จะต้องแก้ไขทุก ๆ สิ่งในโลกให้เรียบร้อยให้จงได้ เพราะว่าโลกนี้อยู่ในขอบเขตที่ฉันจะต้องรับผิดชอบแก้ไขให้ดีขึ้นทุกวิถีทาง ถ้ายังมีสิ่งใดไม่เรียบร้อยก็เพราะ "ฉันเองแหละเป็นฝ่ายผิด" ที่ไม่ได้ดำเนินการแก้ไขให้รอบคอบตามหน้าที่ ประวัติของพระโพธิสัตว์ทุก ๆ องค์จึงเต็มไปด้วยการบำเพ็ญบารมีเพื่อแก้ไขโลกนี้ ภาพหรือรูปหล่อภาพพระโพธิสัตว์ จึงเต็มไปด้วยความเมตตากรุณา และเต็มพร้อมไปด้วยความสะอาด สว่าง สงบ เป็นตัวอย่างแก่ผู้เกี่ยวข้องพบเห็นเป็นอย่างดียิ่ง.



ชัยชนะชีวิตที่ยอดยิ่ง

คือ

การรู้จักควบคุมรักษาอารมณ์ไว้ได้เสมอ

"วัชรากร"

เรื่องที่ ๓

เลิกบูชาตัวเอง

มักจะมีผู้เข้าใจผิดกันโดยทั่วไปว่า คำว่า วิปัสสนาเป็นของสูง เป็นของลึกลับเหลือความสามารถที่คนธรรมดาจะเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยได้ แต่ที่แท้แล้ววิปัสสนาหมายถึงความ "รู้แจ้งเห็นจริง" รู้อะไรตามที่เป็นจริง แล้วเลิกความยึดถือผิดเสียได้ จิตใจมีความฉลาดรู้เท่าทันธรรมชาติแล้วมีความสงบสุขยิ่งขึ้น วิปัสสนาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทั่วไป ในการทำงาน ในการครองชีพ และโดยเฉพาะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้แสวงหาความสุข ต้องการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ให้มากเท่าที่มนุษย์ควรจะมีได้ วิปัสสนาเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ทุกขณะ

ในวงสังคมได้มีการอบรมที่ผิดพลาดอย่างน่าเสียดาย โดยกระทำไปด้วยความเข้าใจผิดคิดว่าจะเป็นผลดี คืออบรมให้เด็ก ๆ บูชาตัวเองแล้วมีความยึดถือแน่นเข้า ๆ ว่าตัวเก่งกว่าผู้อื่น เด็กเล็ก ๆ มักจะได้รับคำชมสนับสนุนว่า เก่งกว่า สวยกว่า เหนือกว่าผู้อื่นอย่างนั้น ๆ พอโตขึ้นแล้ว ในวงการศึกษาตามโรงเรียนก็มีเรื่องส่งเสริมการบูชาตัวเองอย่างแพร่หลาย ตามโรงเรียนที่มีหนังสือพิมพ์ออกมักจะลงรูปนักเรียน บางแห่งลงให้ทุกๆ คน หรือลงเป็นส่วนมาก แล้วมีคำยกย่องหรือคำขวัญอะไร ๆ ของนักเรียนนั้น ๆ ราวกะว่านักเรียนนั้น ๆ เป็นคนใหญ่โตเหลือเกิน นักเรียนที่ชนะกีฬาบางคน ถูกยกย่องจนเข้าใจผิดไปว่าตัวไม่ใช่คนธรรมดา เลยทำให้เด็กมีอุปาทานแน่นว่าตัวเราเก่งจริง เก่งพอแล้ว

คนธรรมดาโดยมาก มักจะติดภาพถ่ายของตัวไว้ในที่เด่น ๆ มองดูรูปตัวเองแล้วนึกยิ้มด้วยความภาคภูมิใจ เพราะมีอุปาทานว่า ตัวเก่งอยู่เสมอ พอได้มีตำแหน่งหน้าที่อะไรบ้างก็เข้าใจเอาตามความเห็นของตัวว่าใหญ่โตแล้ว เลยยกย่องบูชาตัวเอง และเริ่มมีความทะนงตัวหาทางให้ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาบูชาตัว ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาที่ชอบในทางง่ายๆ

นิยมชวนกันยกย่องบูชาจนเลิศลอยไปแล้วผู้นั้นก็หมดความก้าวหน้าในทางจิตใจ เป็นการเข้าใจผิดอย่างตรงกันข้ามกับหลักแห่งการ "รู้แจ้งเห็นจริง" ของพระพุทธเจ้าโดยสิ้นเชิง

การบูชาตัวเอง การเข้าใจว่าตัวเก่งเต็มที่แล้ว ในทางวิปัสสนาถือว่าเป็นความเข้าใจผิดอย่างรุนแรง ตัดการบรรลุมรรคผลของตนเองหมดสิ้น ผู้บูชาตัวเองทำให้ตัวเองขาดความก้าวหน้าในทางจิตใจ เพราะไปเข้าใจเอาว่าตัวเก่งพอเสียแล้ว ในทางศาสนาทุกศาสนา ในระยะที่ยังไม่ถูกแก้ไขให้เป็นอย่างอื่นย่อมมีหลักไม่ให้ผู้ศึกษาทางวิปัสสนาบูชารูปเคารพ แม้แต่รูปของศาสดาของศาสนานั้น ๆ ก็ไม่สอนให้ทำขึ้นบูชา นี่เป็นความก้าวหน้าทางจิตใจอย่างสูงของมนุษย์ มนุษย์ที่ไม่บูชารูปเคารพ จะมีใจเป็นอิสระไม่หลงยึดถือบูชา รูปเคารพ แต่บูชาความรู้แจ้งเห็นจริงแทน ในทางพุทธศาสนาสมัยพุทธกาลไม่มีพระพุทธรูป ไม่มีพระพุทธบาท หรืออะไร ๆ ให้บูชา ต่อมาจึงเริ่มมีรูปธรรมจักรพระพุทธบาทขึ้นบูชา เมื่อพวกกรีกทางตอนเหนือของอินเดียนับถือพุทธศาสนาจึงได้เริ่มทำพระพุทธรูปขึ้นบูชาตามคติของตน แล้วเป็นที่นิยมแพร่หลายจนทำให้ชาวพุทธส่วนมากเป็นอุปาทานผิด ๆ เกี่ยวกับการยึดถือบูชาพระพุทธรูปหรือสิ่งเคารพอื่น ๆ ขึ้นเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ แล้วเข้าใจเอาว่าสิ่งนั้น ๆ สูงสุดแล้ว ไม่สามารถเข้าถึงสัจจธรรมคือความหลุดพ้นทางใจได้ *ในด้านการเมืองก็เช่นกัน ในสมัยต้น ๆ แห่งการเปลี่ยนแปลงการปกครอง ไม่ว่าในประเทศใด ผู้เปลี่ยนแปลงการปกครองมุ่งถึงความสุข (ความพ้นทุกข์) ของประชาชนเป็นหลักโดยถูกต้อง แต่พอเปลี่ยนแปลงการปกครองแล้ว เกิดมีตัวบุคคลที่เคารพอนุสาวรีย์ที่เคารพ วัตถุที่เคารพเข้ามาให้ยึดถือ มากเข้า ๆ ตัวประชาธิปไตย (ซึ่งเหมือนกับสัจจธรรม คือเป็นสิ่งมองเห็นได้ยากในสายตาของผู้ไม่รู้แจ้ง) ก็ถูกละทิ้งให้อยู่นอกวง โดยชวนกันไปหลงบูชาความสูงสุดของผู้ใดผู้หนึ่ง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งกันเสียหมด*

การที่ผู้ใหญ่มีความเข้าใจผิด แล้วมีความอยากให้ผู้น้อยบูชาตน บูชารูปของตนหรืออำนาจของตน แทนการบูชาคุณความดีของตน เป็นความเข้าใจผิด ที่ให้ผลร้ายแก่จิตใจของตนยิ่งขึ้น แทนที่จะพยายามทำความดีเพิ่มขึ้น ผู้ใหญ่นั้นก็หลงระเริงในการ

แสวงหาอำนาจ แสวงอิทธิพล ความก้าวหน้าในด้านคุณธรรมความดีหยุดชงัก ความต้องการให้ได้ตามใจตัวเองเข้ามาแทนที่ ตัณหาเข้ามาบงการความเป็นไปในชีวิต ความตกต่ำและความยุ่งยากก็ตามมาถึง

ถ้าความนับถือบูชา เป็นไปแต่ในทางธรรมแท้ คือผู้น้อยบูชาความดีของผู้ใหญ่ พยายามทำความดีตามผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ก็ยิ่งพยายามทำความดีให้เป็นตัวอย่างแก่ผู้น้อยยิ่ง ๆ ขึ้นไป ความก้าวหน้าในด้านจิตใจก็จะมีไม่รู้เสื่อมสิ้นด้วยกันทั้งสองฝ่าย การที่ผู้น้อยบูชารูปผู้ใหญ่ราวกับว่าเป็นรูปเคารพและศักดิ์สิทธิ์ ไม่ได้พยายามทำความดีตาม เป็นการบูชาประเภทหน้าไหว้หลังหลอก

ขอให้ท่านลองบำเพ็ญวิปัสสนาในเรื่องบูชาตัวเองนี้ดูบ้าง ถ้าท่านเคยหลงบูชารูปตัวเอง จงยกรูปนั้นลงจากที่ติดตั้ง แล้วเอารูปบุคคลที่มีความดีกว่าท่านจริง ๆ เท่าที่จะหาได้ มาติดตั้งแทน จะเป็นเครื่องเตือนใจให้ท่านระลึกและคิดอยู่เสมอว่า ยังมีผู้มีคุณความดีสูงกว่าเรา เราควรจะพยายามทำความดีไปตามแนวของท่าน แล้วจะเป็นการก้าวหน้าทางจิตใจ เป็นการเปิดทางให้จิตใจก้าวหน้าต่อไป ถ้าท่านมีผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา จงสนับสนุนให้เขาบูชาคุณความดีแทนการบูชารูปเคารพ จงทำความดีในสายตาของนักวิปัสสนา *(เช่นผู้ใหญ่ให้ของแก่ผู้น้อยแทนการเรี่ยไรทางอ้อมจากผู้น้อย ผู้ใหญ่นอบน้อมต่อผู้น้อยแทนการดุด่า ทำงานทุกชนิด แม้เทกระโถน กวาดขยะ ให้ผู้น้อยเห็นว่างานทุกชนิดเป็นสิ่งที่ดี ควรทำได้โดยไม่รังเกียจ ฯลฯ)* ให้เป็นตัวอย่างแก่บุคคลทั่วไป ท่านจะได้พบว่า ได้พบความ "รู้แจ้งเห็นจริง" ใหม่ ๆ และยังเป็นการชักนำให้มีความรู้แจ้งเห็นจริงแก่บุคคลที่ได้พบเห็นด้วย ถ้าท่านเกี่ยวข้องกับวงการอบรมเด็ก ขอได้แนะนำผู้อบรมเด็กให้อบรมไปในทางแห่งวิปัสสนา คือให้เด็กรู้ว่า มีคนอื่น ๆ ที่ดีกว่าตนมากนัก ตนจะต้องบำเพ็ญความดีอีกมาก ถ้าเด็กของท่านเก่งในทางกีฬา จงทำให้เขาเข้าใจว่าเป็นความเก่งทางกาย เพียงครึ่งเดียว เขาเก่งทางกายแล้วควรแสวงความเก่งในทางใจอีกต่อไป ความเก่งในทางใจคือความถ่อมตนลงได้ ไม่เข้าใจผิดว่าตัวเก่งกว่าใคร ๆ ต่างหาก คือน้ำใจนักกีฬาอันแท้จริง.

เรื่องที่ ๔

งานที่เป็นการบำเพ็ญวิปัสสนาอย่างดี

ในวงสังคมทุกวันนี้ มักจะมีความเข้าใจผิดกันอยู่ทั่วไปว่า การทำงานต่ำและที่เกี่ยวกับสิ่งไม่สะอาด เป็นของไม่ควรทำ แม้ในวงพระวิปัสสนาก็ยังมีความเข้าใจผิดเช่นนี้ไปตามวงสังคมอีกด้วย จึงมีเรื่องวุ่นวายโง่เขลายุ่งยากกันไม่รู้จบสิ้นได้

พวกที่เข้าใจเอาเองว่าตนเป็น "ผู้ดี" ไม่กล้าทำงานต่ำ ๆ บางคนไม่กล้ารีดผ้าเอง เพราะถือว่าเป็นงานต่ำสำหรับคนใช้ งานอย่างนั้นทำเข้าแล้วต้องอาเจียน จนถึงกับมีคนอาเจียนจริง ๆ ในเมื่อทำงานเช่นนั้น แม้คนชั้นคนใช้ พอได้เป็นหัวหน้าคนใช้ก็เข้าใจเอาว่าตัวเลื่อนชั้นเป็น "ผู้ดี" ขึ้นแล้ว งานกวาดบ้าน งานเทกระโถนทำไม่ได้ ในวงสังคมจึงต้องมีคนใช้ชั้นต่าง ๆ มีผู้ดีชั้นต่าง ๆ ต้องมีคนคอยถอดรองเท้า คอยหยิบหมวกให้ เมื่อมีสิ่งสกปรกเกิดขึ้น ต้องไปตามเจ้าหน้าที่โดยเฉพาะมาจัดการ

พระทางวิปัสสนา บางแห่งก็ยังมีความ เข้าใจผิด ว่าการกวาด ทำความ สะอาด วัดเป็นการงานที่ทำให้มีกังวล เลยปล่อยวัดให้รกรุงรัง แม้บนกุฏิก็เต็มไปด้วยสิ่งรกรุงรังเช่นเดียวกับบริเวณวัด นับว่าเป็นความเข้าใจผิดตรงกันข้ามกับคำว่าวิปัสสนา

ในทางวิปัสสนาย่อมถือว่า *การทำงานทุกชนิดเป็นการฝึกฝนใจ ถ้าใครทำงานได้ด้วยใจอันสงบไม่รังเกียจงาน ไม่มีความกระวนกระวายใจเพราะมีตัณหา อุปาทานบางอย่างในงานนั้น นับว่ามีความรู้แจ้ง มีสติและสมาธิตลอดเวลาที่ทำงานนั้น* การทำงานเกี่ยวกับความสะอาด เช่นเทกระโถน เทหม้อปัสสาวะ เทหม้ออุจจาระ ล้างห้องส้วม เป็นการขูดเกลาตัณหาอุปาทานได้เป็นอย่างดี ทั้งเป็นเครื่องวัดความสม่ำเสมอรู้แจ้งเห็นจริงของจิตใจ ไม่หวั่นไหวด้วยอำนาจตัณหาอุปาทานเป็นอย่างดีที่สุดเท่าที่จะหาได้

ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง มีแมวมาถ่ายกองอยู่หน้าชั้น นักเรียนหลายคนเข้ามาในห้อง แล้วบ่นว่าเหม็น ไม่มีใครกล้ามาจัดการอย่างไร ครูประจำชั้นเข้ามาเห็นแล้วไม่กล้าจัดการอย่างไร เพราะเกรงว่านักเรียนจะดูหมิ่นว่าทำงานต่ำ ๆ ครูใหญ่เข้ามาพบเข้าก็เข้าใจได้ทันทีว่า นักเรียนและครูเข้าใจผิดกันว่าเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ เป็นงานต่ำไม่กล้าทำ ครูใหญ่จึงจัดการเอาเศษกระดาษมาโกยทิ้ง โดยตนเองในทันที พร้อมด้วยชี้แจงว่า ไม่น่ารังเกียจแต่อย่างใด ไม่ว่าที่ไหนย่อมมีสิ่งไม่สะอาด การที่ปล่อยไว้ให้เหม็นรอให้ภารโรงมาจัดการ จะเหม็นอยู่ในห้องเรียนเป็นเวลานาน การโกยทิ้งโดยเร็วเป็นสิ่งดีที่สุดและง่ายเพียงสักนิ้วมือเดียว ใครทำได้ย่อมชื่อว่า เป็นลูกเสือและสมาชิกอนุสภากาชาดที่เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมแท้จริง การที่ต่างคนต่างไม่กล้าจัดการนั้นเป็นความเข้าใจผิด ยึดถือตามคติสังคมที่ผิด ๆ คนโบราณจึงถือว่า คนทำงานชนิดนี้ได้เป็นคนใจบุญแท้จริง ต่อมาเมื่อมีสิ่งไม่สะอาดในโรงเรียน นักเรียนก็ช่วยกันจัดการทันทีโดยไม่มีการรังเกียจแต่อย่างใด เพราะทุกคน ไม่ยึดถือคติสังคมที่ผิด ๆ นั้น

ในทางวิปัสสนาถือว่า การทำงานด้วยจิตใจสงบสม่ำเสมอ เป็นการบำเพ็ญวิปัสสนาเป็นอย่างดี การกวาดวัดด้วยจิตใจอันมีสมาธิและสติเป็นการบำเพ็ญวิปัสสนาได้ดีเท่าเทียมกับการเดินจงกรม การชำระเว็จกุฎีให้สะอาด เป็นการทดลองความรู้แจ้งเห็นจริง (*เห็นพระไตรลักษณ์*) ที่ดีที่สุดเท่าที่จะหาได้ ผลจากการทำงานเกี่ยวกับรักษาความสะอาดนี้ ส่งเสริมให้จิตใจแจ่มใสร่าเริงในทางธรรมได้เป็นอย่างดี

ในประวัติท่านคานธิเราจะเห็นได้ว่า ท่านคานธิทำทุก ๆ อย่างให้เป็นตัวอย่างแก่เพื่อนร่วมชาติ ท่านทำตนเป็นตัวอย่างให้เห็นว่าถ้าคนอินเดียทุกคนครองชีพอย่างง่าย ๆ นุ่งผ้าผืนเดียว กินอาหารผักผลไม้ มีที่อยู่เท่าที่จะหาได้ง่าย จะมีความสุขแท้จริง ท่านคานธิทำงานทุกอย่างกระทั่งเทหม้อปัสสาวะของแขกที่มาพักอาศัยอยู่กับท่าน

นักปกครองของไทยเราสมัยก่อนเปลี่ยนแปลงการปกครอง ได้นำเอาหลักการทางวิปัสสนามาใช้ในการปกครองได้ผลดีมาก ท่านนายอำเภอ เจ้าเมืองสมัยเก่าบางท่านทำงานเป็นตัวอย่างแก่ราษฎรครบถ้วนจริง ๆ กวาดบ้านเอง ทำงานแบกขนเอง ทำสวน

ครัวเอง ถือตนเท่าเทียมกับราษฎรคนหนึ่ง การที่ผู้ปกครองทำตนเป็นตัวอย่างเองนี้ ทำให้ราษฎรเกิดการรู้แจ้งเห็นจริงว่า การทำงานได้เองทุกชนิดนั้นเป็นสิ่งดีทางโลกและทางธรรม ราษฎรต่างรักษาบ้านเรือน ถนนหนทาง หน้าบ้านของตน ทำสวนครัว ทำงานทุกชนิดได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร โดยไม่ต้องออกพระราชบัญญัติหรือเทศบัญญัติให้ทำความสะอาด ฯลฯ บ้านเมืองจึงจะสะอาดเรียบร้อย ราษฎรกินอยู่ตามหลักวิปัสสนาครบถ้วน ไม่มีใครเอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน เพราะทุก ๆ คนต่างรู้แจ้งเห็นจริงและปฏิบัติตนตามหลักรู้แจ้งเห็นจริงโดยเท่าเทียมกัน

ถ้าท่านเป็นหัวหน้าหน่วยงาน หัวหน้าครอบครัว เป็นครู เป็นเจ้าอาวาส ของจงพยายามทำงานทุกชนิดให้เป็นตัวอย่างแก่คนในปกครอง ให้เขาเหล่านั้นเข้าใจว่า การทำงานทุกชนิด เป็นการฝึกฝนจิตใจ มีประโยชน์ทั้งทางโลก (*ด้านเศรษฐกิจ*) และทางธรรม **การทำงานรักษาความสะอาด กวาดถนนหนทางหน้าบ้านตน ทำงานที่วงสังคมรังเกียจว่าเป็นงานต่ำ เป็นการอบรมจิตใจให้รู้แจ้งเห็นจริง ตามหลักวิปัสสนา มีอานิสงส์ยิ่งไปกว่าการหลับตาภาวนาพำพำอย่างมากมาย.**



งามในท่ามกลาง

(มชฺเฌกลฺยาณํ)

ในขณะที่ชีวิตของท่านกำลังย่างเข้าสู่วัยกลางคนนั้น โปรดระลึกว่า ท่านกำลังเหมาะสมกับการงานโดยแท้ โดยเป็นผู้ปกครอง เป็นพ่อเป็นแม่ ผู้รับผิด — ชอบ ภาระหน้าที่มาก — หนัก ดังนั้นท่านอย่ามัวเคลิบเคลิ้มว่า "ยังเด็ก" อยู่จงเร่งบำเพ็ญกรณียะ — หน้าที่ให้เต็มเปี่ยมเสียแต่เมื่อกำลังและเรี่ยวแรงยังให้อยู่ แก่แล้วจะได้เป็นต้นไม้ที่สมบูรณ์ด้วยใบ ให้ร่มเงาอาศัยแก่ลูกหลานได้โดยร่มเย็น.

"วัชรากร"

เรื่องที่ ๕

การบำเพ็ญวิปัสสนา

การฝึกวิปัสสนา

ในพระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตรมีคำแนะนำการบำเพ็ญวิปัสสนาไว้ว่า ให้ผู้ฝึกกายานุปัสสนาสติปัฏฐานตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เป็นผู้มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

๑. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

๒. เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

(สองข้อข้างต้นนี้ เป็นการฝึกบำเพ็ญสมาธิเพื่อให้ใจสงบ แล้วคิดในเรื่องรู้แจ้งเห็นจริงในข้อ ๓–๔ ต่อไป)

๓. เธอย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง (*แล้ว*) หายใจออก เธอย่อมศึกษาว่า เราจักเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวงหายใจเข้า

๔. เธอย่อมศึกษาว่า เราทำกายสังขาร (*คือลมหายใจเข้าออก*) ให้สงบอยู่ จักหายใจออก เราทำกายสังขารให้สงบอยู่ จักหายใจเข้า

ผลจากการบำเพ็ญสัมมาสติ และสัมมาสมาธิในข้อ ๑ ถึง ๔ ข้างต้นนั้นคือการรู้แจ้งเห็นจริงในกาย มีคำอธิบายไว้ว่า

ด้วยอาการอย่างกล่าวมานี้ ที่ภิกขุเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นกายในกาย อันเป็นภายใน (*คือของตนเอง*) บ้าง ในกายอันเป็นภายนอก (*คือของผู้อื่น*) บ้าง ในกายทั้งภายในและกายภายนอกบ้าง และเป็นผู้มีปรกติพิจารณาเห็นธรรม อันเป็นเหตุให้เกิดขึ้นกาย (*นี้*) บ้าง เห็นธรรมเป็นเหตุให้เสื่อมไปในกายนี้บ้างเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นและเสื่อมไปในกายนี้บ้าง

ก็แหละสติ – ความระลึกว่า "กายมีอยู่" ดังนี้ ของเธอเป็นสติที่เธอดำรงไว้เพียงคือความรู้ (ไม่ยึดมั่นว่าเป็นของตน มีตัวตน) เพียงเพื่ออาศัยระลึก ที่แท้เธอเป็นผู้ที่ตัณหาและทิฏฐิอาศัยไม่ได้ เธอไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้

ความมุ่งหมายของการบำเพ็ญสติปัฏฐานยังมีอธิบายในตอนต้น เป็นข้อความสรุปใจความ ซึ่งมีว่า

เป็นผู้มีปกติเห็นกาย (ส่วนย่อย) ในกาย (ส่วนรวม) อยู่ เธอมีความเพียรเครื่องเผาบาป มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม มีสตินำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้ (เรียกว่ากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาด้วยความมุ่งหมายอันบริสุทธิ์ คือมุ่งหมายให้ใจสงบเย็นแล้วจะได้รับผล คือมีจิตใจเป็นสมาธิมีสติอยู่เสมอ (*ตลอดจนเวลาอื่น ๆ ด้วย*) ตั้งมั่นอยู่ในความเป็นกลาง (*อุเบกขา*) ไม่มีความพอใจ (*รักใคร่ยินดี*) มีความไม่พอใจ (*เกลียดชัง*) ในสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบตน ซึ่งตรงกับความหมายของประโยคว่า "ตัณหา และทิฏฐิอาศัยไม่ได้ เธอไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้" มีความรู้แจ้งเห็นจริงในกฎธรรมดา (*ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา*) เรียกเป็นภาษาบาลีว่าอนัตตานุปัสสนาญาณ แปลง่าย ๆ ว่า เห็นไม่มีอะไรเป็นที่อัตตา

คำอธิบายข้างต้นนี้นำมาลงเป็นหลักฐานสำหรับผู้จะติดตาม เรื่องวิปัสสนานี้ได้มีหลักที่แจ่มแจ้ง (*สติปัฏฐานแปลบางฉบับเป็นรูปบาลีมากไปอ่านไม่เข้าใจ*)

การใช้วิปัสสนาญาณในชีวิตประจำวัน

วิปัสสนาญาณเป็นความรู้แจ้งเห็นจริง ที่พุทธศาสนาให้ไว้แก่ชาวโลก เพื่อใช้ให้เป็นประโยชน์ในการมีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขเย็น มีความสดชื่นเบิกบานแจ่มใสได้เท่าที่ควรจะมีในชีวิตปัจจุบัน ในท่ามกลางโลกอันเต็มไปด้วย โลภะ โทสะ โมหะ นี้

ถ้าคนธรรมดาถูกด่า เขาจะยึดมั่นว่าตนถูกด่า คำด่านั้นได้ถูกตนเข้าแล้วอย่างรุนแรงและเจ็บปวดมาก ๆ ถ้านักวิปัสสนาถูกด่า เขาจะรู้สึกเพียงว่า ผู้ที่ปล่อยคำด่าออกมานั้นเป็นผู้ถูกตัณหาและทิฏฐิเข้าอาศัย และกำลังถูกเพลิงโทสะเผา และเขา – ผู้ถูกด่ามีหน้าที่จะต้องช่วยดับ เขาย่อมหาวิธีใดวิธีหนึ่งช่วยดับโทสะของผู้ที่ด่าตนเป็นอย่างดีเท่าที่จะทำได้ เขาอาจจะเฉย ๆ หรือยิ้มแล้วพูดจาตอบคำด่านั้นด้วยความอ่อนน้อมสุดแต่จะเห็นสมควรในการที่จะแก้ไขสิ่งร้ายให้กลายเป็นดี

คนธรรมดาถูกเขาโกงเงินเสียดาย และรู้สึกว่าตนถูกตบตาจะหาทางแก้แค้น บางคนถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ แล้วหาทางแก้แค้นด้วยความพยาบาททุกวิถีทาง ถ้านักวิปัสสนาถูกโกงเงิน เขาจะรู้สึกเพียงว่าคนที่โกงนั้นทำไปตามธรรมดาสัตว์โลก ซึ่งได้รับการอบรมจากสิ่งแวดล้อมในทางที่ผิด เขามีหน้าที่เพียงหาทางให้ผู้โกงรู้ว่า การโกงนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี แล้วละอายใจที่จะโกงผู้อื่นอีก

คนธรรมดา เมื่อเจ็บป่วยก็กระวนกระวายใจเพราะความเจ็บ แล้วยังจะพอกพูนความทุกข์เพราะกลัวตาย เพราะกลัวลูกหลานจะลำบาก เพราะกลัวจะอดอยากเข้ามาเพิ่มยิ่งทำตนให้เจ็บทั้งกายและใจเป็นทวีคูณ ถ้านักวิปัสสนาเจ็บป่วย เขาจะรู้สึกเพียงว่ากายส่วนหนึ่งที่ป่วยตามธรรมชาติของกาย ส่วนใจย่อมไม่ป่วยไปด้วย คงแจ่มใสเบิกบานอยู่เป็นปรกติ

นักวิปัสสนาที่ได้ฝึกบำเพ็ญวิปัสสนา และใช้วิปัสสนาญาณในการครองชีพประจำวันได้คล่องแคล่วแล้ว ย่อมมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ด้วยความสุขสดชื่น ทำหน้าที่แก้ไขสิ่งร้ายให้กลายดี ทำให้โลกนี้เป็นที่สงบสุขยิ่ง ๆ ขึ้นจนตลอดชีวิต ไม่มีความรู้สึกว่าหน้าที่แก้ไขสิ่งร้ายให้กลายดีนั้นเป็นภาระที่หนัก หรือน่าเบื่อหน่ายแม้แต่นิดเดียว ☐

เรื่องที่ ๖

นักวิปัสสนาติดตั้งของตัวเอง

ถ้าท่านสนใจในเรื่องของวิปัสสนาจะเห็นได้ว่า ในปัจจุบันนี้ ในสมัยจวนจะถึงกึ่งพุทธศาสนายุกาลนี้ ได้มีสำนักวิปัสสนาเกิดขึ้นมากหลาย ที่ในประเทศพม่ามีสำนักวิปัสสนากลางของพุทธศาสนสภา ซึ่งได้ต้อนรับนักวิปัสสนาทั่วโลก และมีสำนักวิปัสสนาท้องถิ่นอีกมาก ในประเทศไทยเรามีวัดมหาธาตุ รอบ ๆ พระอุโบสถและในพระอุโบสถมีผู้บำเพ็ญเพียรมาพำนักเพื่อบำเพ็ญวิปัสสนาอย่างแน่นหนา ยังมีสำนักอื่น ๆ อีกที่วัดบวรนิเวศน์ ที่โรงเรียนสัมมาชีวศิลป์ และที่วัดต่าง ๆ อีกหลายแห่ง เหล่านี้แสดงว่ามีผู้สนใจในการบำเพ็ญวิปัสสนา เพื่อความสงบสุขและรู้แจ้งเห็นจริง ทวีจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วเป็นนิมิตรอันดีว่า การบรรลุมรรคผล ซึ่งมีผู้เข้าใจผิดว่าเป็นของลึกลับ จะได้กลับรื้อฟื้นเข้าใจถูกกันเสียใหม่ว่า เป็นสิ่งจำเป็นแก่ชีวิตมนุษย์โดยแท้ เป็นสิ่งที่ให้ผลแน่นอนกว่ายาระงับประสาทและยาแก้โรคทางจิตใด ๆ ทุกชนิด

เท่าที่ผู้เขียนได้ติดต่อกับนักวิปัสสนามากหลายรู้สึกว่า ยังมีบางอย่างที่ผู้รักพุทธศาสนาทั้งหลาย จะได้ร่วมมือกันแก้ไขวิปัสสนาธุระบริสุทธิ์สะอาด เป็นประโยชน์อันแท้จริง สิ่งที่ควรจะช่วยกันแก้ไขนั้นคือ *ความเข้าใจผิดของนักวิปัสสนา*

นักวิปัสสนาที่ยังใหม่ มักเข้าใจผิดว่า อาจารย์สามารถช่วยตนให้รู้แจ้งเห็นจริงได้ เพื่อนฝูงสามารถช่วยตนให้รู้แจ้งเห็นจริงได้ จึงติดอาจารย์และติดกัลยาณมิตรไม่ยอมออกห่าง บางคนถึงกับเมื่อไม่มีอาจารย์อยู่ด้วยนั่งสมาธิไม่ได้ ต้องไปร่วมกลุ่มนั่งสมาธิใกล้ ๆ กันที่วัด ความเข้าใจผิดเช่นนี้ทำให้ต้องมีการระคนด้วยหมู่ไม่สามารถหลีกเร้นได้ ในทางวิปัสสนาถือว่ายิ่งติดตังเหนียวแน่นกว่าเก่าไปเสียอีก

นักวิปัสสนามากหลายชอบสนทนากันว่า ท่านผู้นั้นเห็นจะบรรลุผลชั้นนั้นชั้นนั้น ขวนขวายแต่จะรู้ว่า มีรู้สำเร็จอยู่ที่ไหนบ้าง ตนจะไปดู ไปถามไปสนทนาด้วย เรื่องเช่นนี้ในวงวิปัสสนาถือว่า เป็นการพอกพูนตัณหาและทิฏฐิ ตรงกันข้ามกับวัตถุประสงค์

ของการบำเพ็ญวิปัสสนา การสนทนาว่าผู้นั้นบรรลุมรรคผลชั้นนั้น ๆ เป็นการสนทนาที่มีแต่ทางเสีย ผิดพลาดได้โดยสิ้นเชิง ผู้ที่แสดงอาการภายนอกออกให้คนอื่นเห็นว่า เคร่งครัดในการบำเพ็ญเพียรแทบทั้งสิ้นยังมีกิเลศแห่งความโอ้อวด ยังติดตังเหนียว และยังพันตัวเองให้ยุ่ง ๆ ด้วยตังเหนียวนั้น นักวิปัสสนาที่แท้นั้นยิ่งหลีกเร้น เช่นพระธุดงค์ที่หลีกเร้นอยู่ตามที่สงัด ส่วนนักวิปัสสนาปลอมที่ชอบแสดงตนว่าเป็นผู้เคร่งครัดนั้น มีกิเลศอย่างเดียวกันกับพระธุดงค์ ประเภทที่ชอบกางกลดริมทางเดินใกล้ ๆ สถานีรถไฟหรือถึงกับกลางตลาดก็ยังมี เพื่อความมุ่งหมายอันแอบแฝงคือการโฆษณาตัวเอง เพราะฉะนั้นนักวิปัสสนาที่แท้ จะต้องสนใจแต่เรื่องการฝึกฝนตนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง แทนการไปสนใจในเรื่องที่ว่ามีท่านผู้ใดเป็นผู้สำเร็จอยู่ที่ไหนบ้าง

นักวิปัสสนาอีกประเภทหนึ่งมีอาการหนักมาก คืออุปาทานเอาเองว่าตนได้บรรลุอะไรเข้าให้แล้ว โดยได้เห็นแสงสว่าง รัศมี หรือภาพลวงที่ตนมีความปรารถนาจะเห็นแสงเห็นได้ด้วยอำนาจตัณหาอุปาทานของตนเอง เมื่อเล่าเรื่องให้ท่านฟัง เพื่อนที่เป็นนักวิปัสสนาประเภทพอกพูนกิเลศตัณหาเช่นเดียวกับตน ก็เชื่อถือยกย่องโฆษณาความแปลกประหลาดมหัศจรรย์นั้นต่อ ๆ กันไป บังเกิดผู้สำเร็จขึ้นอีกคนหนึ่งแล้ว!

อุปทานว่าตนได้บรรลุอะไรนี้ ได้ทำลายนักวิปัสสนาให้เสียคน ได้กลายเป็นคนเสียสติไปเป็นจำนวนมากอย่างน่าเสียดาย คนเหล่านั้นล้วนมีน้ำใจเด็ดเดี่ยวละโลกียตัณหาได้เด็ดขาด น่าสรรเสริญบูชา แต่ได้พบตำราผิดหรืออาจารย์ผิด เลยติดตังโลกุตตร (?) ตัณหา และ โลกุตตร (?! อุปาทาน ซึ่งมันเหนียวแน่นและร้อนแรง เป็นภาวตัณหาที่แผดเผาอย่างยิ่งประเภทหนึ่งไม่แพ้กามตัณหาเลย

ข้าพเจ้าเคยพบพระนักวิปัสสนา ท่านอุตส่าห์เดินทางมาจากที่ไกล เพื่อจะมาพบและให้คำแนะนำแก่ข้าพเจ้าในผลสำเร็จที่ท่านได้บรรลุ เพื่อว่าสิ่งนั้นจะเป็นประโยชน์แก่ข้าพเจ้าบ้าง เมื่อท่านได้คุยของท่านมากแล้ว ข้าพเจ้าก็ได้คุยของข้าพเจ้าให้ท่านฟังบ้าง ท่านจึงได้พบว่า วิมานของท่านทะลายลงแล้ว ท่านยังจะตั้งหน้าบำเพ็ญเพียรอีกต่อไป ข้าพเจ้าได้เรียนท่านว่า ข้าพเจ้าเองและสหายของข้าพเจ้าล้วนแต่ได้เคยพบว่า วิมาน

ทะลาย มาเช่นท่านเหมือนกัน ทุกครั้งที่วิมานทะลายลงนั้น ทำให้เกิดวิปัสสนาญาณอัน ใหม่ ซึ่งแหลมคมขึ้นกว่าเก่า เมื่อไรวิมานองค์สุดท้ายทะลายลง เราจะได้พบความดับสนิทของสิ่งที่ลุกโพลง ๆ อย่างที่พระอรหันต์ท่านได้พบ

พระอรหันต์ท่านหมดความปรารถนาที่จะบรรลุมรรคผล ท่านไม่มีอุปทานว่าท่านเป็นพระอรหันต์ ตัณหาและทิฏฐิอาศัยอยู่ในท่านไม่ได้ ท่านนำความพอใจและไม่พอใจในโลกออกเสียได้ จิตใจของท่านแจ่มใสอยู่ด้วยวิปัสสนาญาณ ควรที่ผู้บำเพ็ญเพียร จะได้ตั้งความมุ่งหมายของตน ให้ตรงตามจุดประสงค์ของพระอรหันต์ และบำเพ็ญเพียรให้ตรงตามหลักสติปัฏฐาน ท่านจะสามารถสลัดตังเหนียวของตัวเองออกทิ้งเสียได้ มีจิตใจแจ่มใสสดชื่นเท่าที่ควรจะมีได้ ตลอดจนเวลาที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้. □



สังคายนา ความหมายของคำว่า "สังคายนา" นี้สูงมาก หากได้ศึกษาให้ซึ้งในอรรถรสแล้ว นำมาใช้ในชีวิต ชาวพุทธจักเป็นผู้ไม่อ่อนแอเยี่ยงทุกวันนี้เลย.

"ศรีเทพ"

เรื่องที่ ๗

การหนีกาม

ในเรื่องที่ ๖ ได้กล่าวถึง "นักวิปัสสนาติดตังของตัวเอง" คือความอยากบรรลุมรรคผล และ ความยึดมั่น (อุปาทาน) ตนได้บรรลุมรรคผลลม ๆ แล้ง ๆ ซึ่งมีอยู่ชุกชุมในวงวิปัสสนา และได้ทำลายนักวิปัสสนาให้เสียคนไปมากแล้ว ยังมีภัยใหญ่หลวงของนักวิปัสสนาโดยทั่วไปอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ การหนีกามและการตกเป็นเหยื่อกาม ซึ่งทำให้วิปัสสนาขุ่นมัวลง แล้วชีวิตปฏิบัติธรรมของผู้นั้นตกต่ำลง ๆ จนถึงที่สุด เพราะดำเนินชีวิตผิดหลักปฏิบัติธรรม

การออกจากกาม หรือ การหน่ายกาม เป็นเรื่องทางใจที่จะต้องเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยวิปัสสนาญาณ แล้วปฏิบัติตนให้เหมาะสม ให้วิปัสสนาญาณแหลมคมขึ้นทุก ๆ ทาง จนสามารถเอาชนะกามได้ในโลกอันดาดดื่นไปด้วยกาม

ผู้ปฏิบัติธรรมบางคนเข้าใจผิดไปว่า เมื่อเป็นนักปฏิบัติธรรมแล้ว จะต้องเลิกการอาชีพ เพราะถ้ายังหาเลี้ยงชีพก็ต้องติดต่อกับบุคคลและสิ่งไม่พอใจ จะต้องทิ้งภรรยาหรือสามีและบุตร ไปอยู่แต่ผู้เดียวจะได้ใจปลอดโปร่ง ไม่ต้องมีกังวลต่อบุคคลใด ๆ แต่แล้วเขาก็ต้องไปเผชิญความยากลำบาก เนื่องจากละอาชีพ ต้องไปอาศัยผู้อื่นให้เลี้ยงดูตน ต้องคอยเอาใจผู้อื่น เพราะตนไปเป็นหนี้บุญคุณเขา บุตรภรรยาได้รับความเดือดร้อนวุ่นวาย ซึ่งเป็นการเพิ่มความทุกข์ขึ้นในทุก ๆ ด้าน อุบาสิกาบางคนสละทรัพย์สมบัติลูกที่มีให้ผู้อื่นเลี้ยงดู เพราะเข้าใจผิดว่า ถ้าปฏิบัติธรรมต้องหนีสิ่งเหล่านี้ ผลที่ได้รับคือตนต้องเดือดร้อนในเรื่องการครองชีพ บุตรที่ให้เขาไปเลี้ยงต้องจากมารดา ขาดผู้รักใคร่เท่าเทียมกับมารดา กลายเป็นเด็กที่มีจิตใจกระด้างเพราะไม่เคยได้รับความรักของบิดามารดา ไม่รู้จักความรักอันบริสุทธิ์

ที่ถูกแล้ว การปฏิบัติธรรมคือการปฏิวัติจิตใจจากที่เคยเป็นทาส ของตัณหา มาเป็นจิตใจที่ปราศจากตัณหารบกวน *(นำความพอใจและความไม่พอใจในโลกออกเสียได้)* ทั้งที่ตนยังอยู่ในโลก การปฏิบัติธรรมจึงต้องทำด้วยความรอบคอบ ไม่ให้มีทุกข์เกิดขึ้นแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น การปฏิบัติธรรมนั้นแก้ไขตัวเอง แก้ไขคนในครอบครัวให้ชีวิตสอดคล้องกับการปฏิบัติธรรม

ในเรื่องของอุบาสิกาที่ยกตัวอย่างข้างต้น ถ้าผู้นั้นจะคงอยู่ครองเรือนเลี้ยงดูบุตรด้วยตนเอง จะทำให้ตนเองเป็นสุข และบุตรก็พลอยเป็นผู้มีความสุขได้ดีกว่าที่จะปฏิบัติดังกล่าว

ชีวิตครองเรือน ที่ต้องเผชิญความยากลำบากต้องหาเลี้ยงครอบครัว *(เมื่อสามีและภรรยา ตายหรือจากไป)* เป็นชีวิตของนักปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุดที่จะหาได้ เพราะผู้นั้นจะต้องขยันในการงาน จะต้องแก้ไขเลี้ยงบุตรให้เป็นคนดีตามทางธรรม ซึ่งจะต้องทำด้วยความมีสติและอดทนตลอดเวลา เป็นการเอาชนะความดิ้นรน จะให้พ้นไป *(วิภวตัณหา)* คงทำหน้าที่หัวหน้าครอบครัวและบิดามารดาที่ดีไปพร้อมด้วยการปฏิบัติธรรมแท้ *(เอาชนะวิภวตัณหาได้ตลอดเวลา)*

การหน่ายกามหรือการออกจากกามไม่ใช่การหนีกาม แต่คือการเอาชนะกามได้ไม่ตกเป็นทาสของกาม เอาชนะได้ด้วยวิปัสสนาญาณทุกขณะ ที่เผชิญความพอใจและความไม่พอใจ นักปฏิบัติธรรมแท้ จึงเลือกเอาทางเผชิญความทุกข์แทนการหนีความทุกข์

เทวดาที่เพลิดเพลินอยู่ด้วยกามนั้น เมื่อรู้สึกว่า การตก เป็นทาส ของกามไม่ดีปรารถนาจะบรรลุมรรคผลต้องตั้งความปรารถนาจุติในโลกมนุษย์ มาเผชิญความพอใจและไม่พอใจมนุษย์ชาวโลก แล้วจึงสามารถบรรลุมรรคผลได้ในชีวิตมนุษย์ ชาวโลก *ชีวิตของชาวโลกตามธรรมดานี่แหละ เป็นชีวิตที่รับรองการบรรลุมรรคผลได้*

อย่างประเสริฐกว่าชีวิตของเทวดาที่หนีไปหลับหูหลับตา เสียจากความทุกข์มนุษย์ที่เผชิญความจน ความยากลำบาก เป็นมนุษย์ที่มีโชคที่สุดในวงปฏิบัติธรรม เพราะเขาเหล่านั้นใกล้ต่อการบรรลุมรรคผลยิ่งกว่ามนุษย์ประเภทใด ๆ พวกที่หนีความทุกข์ยาก ของโลก ออกไปอยู่ป่า ออกไปอยู่วัดจะไม่มีโอกาสเอาชนะความทุกข์ได้ ตราบเท่าที่เขายัง "เป็นทาสของวิภวตัณหา" มีความกระหายที่จะออกไปเสียให้ห่างไกลความทุกข์ แทนที่จะหยุดอยู่ในโลกด้วยวิปัสสนา

การตกเป็นเหยื่อกาม....

ในวัดหลาย ๆ แห่ง เราจะได้พบสิ่งหรูหราฟุ่มเฟือย เช่น น้ำอัดลม โอวัลติน นมสด อาหารไข่ ฯลฯ ในไม่ช้านักวิปัสสนาสมัครในสำนักนั้น ๆ ก็ตกเป็นทาสของสิ่งฟุ่มเฟือยทางโลก แล้วต้องสึกออกไป นำตัวออกไปนอกวิปัสสนา ไปตกจมเป็นทาสของตัณหาตามแบบชาวโลกโดยสิ้นเชิง

นักวิปัสสนาจะต้องฝึกและใช้วิปัสสนาญาณในท่ามกลางความทุกข์ยากของชาวโลก และขูดเกลากิเลสตัณหาด้วยการปฏิบัติเคร่งครัด (ศีลและธุดงค์) ในท่ามกลางโลกที่เต็มไปด้วยความพอใจและความไม่พอใจนี้. □



สังคายนา การติดในแบบฉบับที่ยกเอา "สังคายนา" ขึ้นเป็นเนื้อ
นาบุญนั้นหากทำพอเป็นพิธี มองเห็นประโยชน์น้อย
เต็มที่ "เนื้อนาบุญ" ที่สมบูรณ์นั้นต้องได้ประโยชน์ด้วย

"ศรเทพ"

เรื่องที่ ๘

กินด้วยความรู้แจ้งเห็นจริง

เมื่อมีผู้ถามท่านกฤษณามูรติถึงเรื่องว่า คนเราควรจะกินแต่อาหารผักจะดีหรือไม่ ท่านให้คำตอบว่า เกี่ยวกับความหลุดพ้นแล้ว อาหารไม่มีความเกี่ยวข้องด้วย จะกินอย่างไรก็ได้ สิ่งที่ผ่านลำคอลงไปในกระเพาะปล่อยให้ไปตามเรื่องของมัน มีอย่างไรก็ได้

ในทางพุทธศาสนา พระอรหันต์ท่านไม่เลือกอาหารมีอย่างไรก็กินไปอย่างนั้น พระพุทธเจ้าสอนภิกษุว่า พวกเธอจงฉันบิณฑบาต สักว่าเหมือนกับน้ำมันสำหรับเพลาเกวียน หรือเหมือนกับมารดาบิดาซึ่งหลงทางกลางทะเลทราย ต้องจำใจกินเนื้อบุตรคนที่ตายแล้วในกลางทะเลทรายเพื่อประทังชีวิตของตนฉันนั้น

ถ้าสังเกตคำของท่านกฤษณามูรติเพียงเผิน ๆ จะเข้าใจคำว่า กินอย่างไรก็ได้ เป็นอันว่ากินอะไรก็ได้ทุก ๆ อย่าง แต่ถ้าจะคิดให้รอบคอบแล้ว ก็อาจมีความหมายตรงกันข้าม

ผู้รู้แจ้งเห็นจริงนั้น "ท่านกินอย่างไรก็ได้" ของท่านแปลกกว่าของชาวโลก เช่น เมื่อมีอาหารอย่างดีราคาแพง วางไว้ให้เลือกอยู่รวมกับอาหารง่าย ๆ ราคาถูกท่านเลือกเอาอาหารง่าย ๆ ราคาถูก เมื่อมีน้ำอัดลมแช่เย็นเจียบวางให้เลือกรวมอยู่กับน้ำธรรมดา ท่านเลือกเอาน้ำธรรมดา เพราะท่านเข้าใจคำว่า อย่างไรก็ได้ ตรงกันข้ามกับคนธรรมดาทั่วไป

ในวงวิปัสสนา ผู้บำเพ็ญเพียรที่ต้องการจะให้มีจิตใจแจ่มใส มีสมาธิ มีวิปัสสนาญาณแหลมคมอยู่ทุกขณะ ควรจะได้ถือสติระมัดระวังเรื่องการกินให้เป็นไปตามหลักด้วยความรู้แจ้งเห็นจริงเป็นประโยชน์อย่างเต็มที่

อาหารจำพวก ไข่ นม สำหรับบางคนหรือส่วนมากเป็นอาหารที่ก่อให้เกิดความกำหนัด นักชีววิทยาบอกว่า อาหาร ไข่ นม และอาหารประเภทบำรุงอีกหลายชนิดเป็นจำพวกเยิมเซลส์ จะเข้าไปบำรุงร่างกายบำรุงเซลส์ประเภทเยิมเซลส์ (เซลส์เกี่ยวกับการสืบพันธุ์) บุคคลจำนวนมากรับรองต้องกันว่า อาหารประเภทบำรุงความกำหนัดด้วย พระภิกษุบางคนร่างกายอ่อนแอด้วยโรคภัยแล้ว ต้องใช้อาหารประเภทบำรุงกำลังจนเคยชินเป็นนิสัยแล้ว มักจะต้องสึกออกไปในไม่ช้า เข้าใจว่าเป็นเพราะถูกราคะรบกวนใจ เพื่อความรอบคอบในเรื่องเช่นนี้ ภิกษุสามเณรที่สบายดีไม่เจ็บไข้ ไม่ควรจะฉันอาหารที่บำรุงความกำหนัด และทายกทายิกาก็ไม่ควรจะจัดอาหารประเภทนี้ถวายพระ เพราะจะได้ผลในทางทำลายความรู้แจ้งเห็นจริงให้กลายเป็นความมืดด้วยอำนาจราคะ

อาหารจำพวกเนื้อสัตว์เครื่องในสัตว์ทุกชนิด แสลงกับโรคลำไส้ ทำให้ท้องผูกแน่นอึดอัด สมองทึบ คนที่เป็นโรคริดสีดวงทุกคนรู้ดีว่า เนื้อสัตว์และเครื่องในสัตว์แสลงแก่โรคของตน แต่ก็ยังอดเนื้อสัตว์ไม่ได้ เพราะความอร่อยของเนื้อ ต้องยอมทรมานด้วยโรคไม่หยุดหย่อน ทั้งที่อาหารผักหาง่ายและราคาถูก คนส่วนมากก็ยังตกเป็นทาสของตัณหาทางลิ้น กินอาหารที่ให้โทษและทำให้ตนต้องทรมานด้วยโรคนั้น

นักวิปัสสนาที่แท้ ควรจะกินอาหารด้วยความรู้แจ้งด้วยวิปัสสนาญาณทุกขณะ ควรจะรอบคอบในเรื่องอาหารที่ให้โทษแก่ร่างกายและจิตใจของตน ถ้าผู้ใดปล่อยให้ตนตกเป็นทาสของความอร่อย ก็ไม่อาจเป็นผู้รู้แจ้งได้

ในเรื่องอาหารนี้ เราควรยกย่องฝ่ายมหายานเป็นอย่างยิ่ง พระมหายานที่ดีทุกท่านฉันแต่อาหารแจ ไม่ฉันเนื้อและอาหารประเภทฟุ่มเฟือย ทายกทายิกาฝ่ายมหายานที่เคร่งครัดก็กินอาหารแจ เราจะเห็นว่านักเสพอาหารแจมีหน้าตาเบิกบาน ร่างกายสดใสจิตใจสงบ เพราะไม่มีความต้องการมาก อาหารผัก ผลไม้ เป็นอาหารมีอยู่มาก ราคาถูก

ก็ได้ ทำให้ไม่ต้องตรากตรำทำงานเพื่อจะเอามาบำรุงความอร่อยให้แก่ลิ้น อาหารเจจึงเป็นอาหารของนักวิปัสสนาและนักวิปัสสนาฝ่ายมหายานได้ถือเคร่งครัดตลอด โดยถือหลักว่าการกินอาหารเนื้อสัตว์เป็นการกินเพื่อรส เป็นทาสของตัณหาทางลิ้น อาหารเนื้อ อาหารสดคาว ก่อให้เกิดราคะเป็นข้าศึกแก่การบำเพ็ญวิปัสสนา

เครื่องดื่มที่มีแพร่หลายอยู่ในตลาดหลายชนิด เป็นทั้งสิ่งเสพติดและสิ่งฟุ่มเฟือยมีราคาแพงกว่าคุณค่าแท้จริง อาจารย์อเมริกันผู้หนึ่ง ไม่ดื่มสุรา และไม่ดื่มน้ำอัดลม ท่านผู้นี้แจ้งแก่ข้าพเจ้าว่า ท่านประหลาดใจที่ได้เห็นพระภิกษุในประเทศไทยดื่มน้ำอัดลมชนิดต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งเสพติดอย่างอ่อน ๆ และเป็นเครื่องดื่มประเภทฟุ่มเฟือย

ในการเลี้ยงพระทุกหนทุกแห่ง เราจะได้พบการเลี้ยงอาหารไข่ อาหารเนื้อ อาหารที่ปรุงอย่างฟุ่มเฟือยราคาแพง เครื่องดื่ม ประเภท เสพติด และฟุ่มเฟือยเป็นการเลี้ยงดูอย่างสนุกสนาน ยิ่งฉันได้มาก ๆ ยิ่งได้บุญมาก เช่นกับการเลี้ยงชาวบ้านโดยทั่วไป เพราะมูลเหตุนี้ พุทธบริษัททั้งบรรพชิตและฆราวาสจำนวนมาก จึงไม่สามารถเข้าใจความของคำว่า "วิปัสสนาญาณ" □



สังคายนา การรู้จักอนุวัต — ปฏิรูปตนให้เหมาะสมกับกาละ—เทศะ อย่าติดตังอุปาทาน แต่ว่า "เราดี" แล้วนั่นแหละสังคายนาจักให้ผลคุ้มตัว

"ศรีเทพ"

เรื่องที่ ๙

ความสุขของนักวิปัสสนา

เรื่อง "วิปัสสนา" ไม่ใช่เรื่องสำหรับพูดคุยกันเล่น มีหลักเกณฑ์ทางวิปัสสนาอยู่ข้อหนึ่งว่า **ผู้ที่รู้แจ้ง ย่อมไม่พูด ส่วนผู้ที่พูดนั้นไม่รู้แจ้ง** ผู้ที่พูดคุยเล่นเรื่องวิปัสสนานั้นยังเป็นผู้ไม่รู้แจ้ง ส่วนผู้ที่รู้แจ้งแล้ว หยุดอยู่ในโลกนี้ด้วยวิปัสสนาญาณนั้น **ย่อมไม่มีกิเลสประเภทโอ้อวด** จึงไม่มีเรื่องสำหรับพูดคุยเล่นเกี่ยวกับวิปัสสนา นักวิปัสสนาที่แท้ครองชีพอยู่ด้วยความเห็นแจ้ง เป็นสุขสดชื่นอยู่ด้วยความดับสนิทแห่งตัณหาตลอดเวลา

เรื่อง "วิปัสสนา" จึงไม่ใช่เป็นเพียงเรื่องความรู้อย่างวิชาความรู้อื่น ๆ แต่เป็นเรื่องที่ แต่ละคนที่รู้จะต้องสามารถนำมาใช้ และมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุขสดชื่น มีความดับสนิทแห่งตัณหาเป็นอาหารตลอดเวลา ชีวิตของนักวิปัสสนาที่แท้ จึงเป็นชีวิตที่เบาสบายชนิดที่ตรงกันข้ามกับชีวิตของชาวโลกทั่วไป

ชีวิตของชาวโลก เป็นชีวิตที่ถูกตัณหาบงการขับไสให้ตรากตรำทำการงานอยู่ตลอดเวลา ทุก ๆ คนส่งความปรารถนาของตนออกไปสู่ขอบฟ้า แล้วก็วิ่งตามออกไป ส่งความปรารถนาล่วงหน้าออกไป วิ่งตามออกไป ไม่มีหยุดหย่อน ทุกคนหายใจเป็นเงินเป็นทอง ทรัพย์สมบัติ จะสร้างบ้านเรือนอยู่ให้โอ่โถง มีเครื่องประดับบารมีครบถ้วนใครเห็นใครชม ทุก ๆ คนก็ต้องตรากตรำทำงานไป เพื่อแลกเอาเงินทองทรัพย์สินมาเป็นเครื่องประดับบารมี

นักปัสสนาที่แท้ไม่มีความปรารถนาสิ่งใด ความปรารถนาดับสนิทอยู่แทบเท้าของเขา ไม่มีเรื่องเงินทองเข้ามาบงการชีวิตของเขาให้ตรากตรำทำงาน เพราะว่าสำหรับนักวิปัสสนานั้นอยู่ที่ไหน ๆ ก็ได้ อยู่กระท่อมซอมซ่อแต่มีความสุขใจ ดีกว่าอยู่ในปราสาทราชวังที่ถูกแผดเผาอยู่ด้วยความร้อนใจ นักวิปัสสนาที่แท้ เช่น ท่านคานธี ตอลสตอย จึง

ออกจากบ้านไปอยู่กระท่อมสำหรับคนยากจนเพื่อเป็นการยืนยันว่า ในกระท่อมยากไร้นั้นมีความสุขได้เท่าเทียม หรือมากกว่าในบ้านอันหรูหรานั้นอีก **ถ้าผู้อยู่จะมีชีวิตอยู่อย่างเป็นนาย เหนือตัณหาของตน**

การแต่งกายของชาวโลก แต่งกันด้วยมีตัณหาบงการอยู่หลังฉาก จึงต้องมีชุดตอนเช้า ตอนบ่าย ชุดอาหารค่ำ ชุดนอกบ้าน ในบ้าน รองเท้า หมวก มีนับไม่ถ้วน จึงต้องตรากตรำทำงานเอง หรือให้ผู้อื่นตรากตรำทำงานเพื่อตนเอง เพื่อให้ได้สิ่งเหล่านั้นมาประดับบารมี จนไม่มีเวลาว่าง ส่วนนักวิปัสสนาที่แท้ แต่งกายด้วยผ้าที่ชาวโลกเขาไม่ใช้แล้ว เห็นว่าเก่า ขาด หมดสมัย ไม่ต้องสวมรองเท้า สวมหมวก หรือจะสวมบ้างก็สวมของเก่า ๆ ที่เขาไม่ใช้กันแล้ว ไม่มีราคาค่างวดแต่อย่างใด

เพื่อให้เป็นตัวอย่างแก่เพื่อนร่วมชาติชาวอินเดียว่า คนจนควรจะแต่งกายอย่างไรจึงจะไม่ตกเป็นทาสของเครื่องแต่งกาย ท่านคานธีได้นุ่งผ้าขาวที่ทอขึ้นเองผืนเดียว ไม่สวมเสื้อ ไม่สวมหมวก ไม่สวมรองเท้า ตลอดเวลาในชีวิตบั้นปลายของท่าน เพื่อเป็นเครื่องยืนยันแก่คนยากจนทั้งหลายว่า คนยากควรจะมีชีวิตอยู่อย่างเป็นสุข ถ้าเขาไม่ตกไปเป็นทาสของเครื่องแต่งกาย โดยไปทะเยอทะยานแต่งตามคนมั่งมี

การกินของชาวโลก เป็นการเดือดร้อนโกลาหลวุ่นวายที่สุด จะเห็นได้ในเมื่อมีการเลี้ยงต้อนรับหรือมีงาน คนทั่วโลกไปถือหลักที่ผิดว่า ต้องกินอย่างดีราคาแพง ๆ ต้องกินให้มากให้จุใจ ต้องกินให้อร่อย คนทั่วไปจึงตกเป็นทาสของอาหาร ต้องทำงานเป็นการหากินตลอดชีวิต ที่ถึงกับรบพุ่งฆ่าฟันกัน ก็เพราะเรื่องจะแย่งชิงเอาไปเพื่ออยู่ดีกินดีกว่ากัน

นักวิปัสสนาที่แท้ กินอาหารง่าย ๆ ราคาถูกและหาได้ง่าย ไม่ต้องมีเครื่องปรุง ไม่ต้องมีน้ำแข็ง น้ำอัดลม ฯลฯ อาหารของนักวิปัสสนามื้อหนึ่งเพียงหนึ่งในร้อยของอาหารของชาวกรุง พระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนากินอาหารมื้อเดียว และเป็นอาหารที่เขาแบ่งส่วนให้ในวันหนึ่ง ไม่ต้องใช้เวลาตรากตรำเพื่อหากิน แต่ได้ใช้เวลาทั้งสิ้นในการสอนชาวโลกให้ครองชีวิตอยู่อย่างมีสุขตามแบบของนักวิปัสสนา

ความสุขของนักวิปัสสนานั้น ทุกคนในโลกแม้คนยากจนที่สุดก็สามารถจะมีได้โดยง่าย *เราจะพบเห็นคนยากจน เข้าวัดถือศีลตามแบบอย่างของพระอริยบุคคล มีความสุขทางธรรมได้ดีกว่าคนมั่งมีเป็นส่วนมาก* คนยากจนได้เผชิญความยากจน เป็นอยู่อย่างง่าย ๆ จึงมีชีวิตที่เบาสบาย ไม่เป็นห่วงกังวลสิ่งใด สามารถสละบ้านเรือนเข้าวัดถือศีลได้ตลอดวันคืนของวันอุโบสถ *คนทุกคนจะมีความสุขแบบของนักวิปัสสนาได้โดยง่าย ถ้าเขาจะได้ลองฝึกครองชีวิตอยู่อย่างง่าย ๆ นอนที่ไหนก็ได้ กินอะไรก็ได้ กินอาหารเพียงมื้อเดียว ไม่ปล่อยตนให้ตกเป็นทาสของการตามใจตัณหา*

สำหรับนักวิปัสสนา โลกนี้เป็นโลกที่ดับเย็นสนิทอยู่ตลอดเวลา ที่อยู่โคนไม้ เรือนว่าง ศาลา ที่ไหน ๆ ก็ใช้ได้ อาหารที่เขาเหลือ ๆ ก็ใช้ได้ เครื่องนุ่งห่มที่เขาใช้แล้วก็ใช้ได้ดี

นักวิปัสสนามีความดับสนิทแห่งตัณหาเป็นอาหารประจำใจ จึงมีชีวิตอยู่ในโลกด้วยความสุขสดชื่นตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในสถานะเช่นไร □



สังคายนา พระพุทธศาสนาของเรานั้นมีราคีเศร้าหมอง คราวไร ก็จัดให้มี "สังคายนา" ขจัดสิ่งราคีเศร้าหมองออกจากศาสนาเสีย พระศาสนาจึงจีรังยั่งยืนมาตราบเท่าทุกวันนี้

คนเรา ก็เช่นกัน หากมีราคีเศร้าหมองก็จัด "สังคายนาตนเอง" เสีย จักได้จีรังยืนหยัดในผืนแผ่นดินโดยสุขสบายได้.

"ศรีเทพ"

เรื่องที่ ๑๐

นำความพอใจและไม่พอใจในโลกออกเสียได้

ความพอใจในโลก

ชาวโลกทั่วไป เกิดมาในบรรยากาศของความไม่รู้แจ้ง ได้รับการอบรมสั่งสอนแต่ในด้าน จงอยากในสิ่งที่พอใจ จงยึดถือว่าเป็นของตน ทุกสิ่งจะต้องตามใจตนไปทุกขณะ จึงต้องตกเป็นทาสของความปรารถนา เป็นทาสของกามตัณหาอยู่ตลอดเวลา อุดมคติของชาวโลกจึงอยู่ที่ความเจริญในด้านวัตถุ ชักชวนกันเป็นทาสของวัตถุ ความปรารถนาของชาวโลกก็คือ ขอให้ได้มีเงินมาก มีทรัพย์สินมาก ทุ่มเทกำลังกายกำลังใจแสวงหาวัตถุมาพอกพูนบารมีของตน จิตใจของชาวโลกผู้ตกเป็นทาสของความอยากพอใจอยากได้ในทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อตนยังขาดแคลน อยากมีเสื้อผ้า ที่อยู่ที่อาศัย พอมีเสื้อผ้า ที่อาศัยแล้ว อยากมีเครื่องประดับบ้านประดับบารมี เมื่อมีสิ่งเหล่านี้แล้ว อยากมีสิ่งอื่น ๆ ที่เลิศขึ้นไปอีก มันเหมือนกับกองเพลิงนิด ๆ เมื่อลุกขึ้นมาก็มีความอยากความพอใจมากขึ้นอีก เมื่อเพิ่มเชื้อเพลิงเข้าไปให้ ก็ลุกไหม้เป็นเพลิงกองใหญ่แผดเผาใจยิ่งขึ้นไปอีก ชาวโลกที่ตกเป็นทาสของกามตัณหา ไม่เคยชิมรสของการหยุดอยู่ด้วยวิปัสสนาญาณ แต่ถูกเพลิงตัณหาของตัวเองเผาให้ร้อนอยู่ตลอดเวลา บุคคลและประเทศชาติก็ไม่มีความรู้แจ้ง ต้องตกเป็นทาสของตัณหา จึงประสบแต่ความเร่าร้อนอันตนก่อขึ้นเอง แผดเผาตนเองอยู่ตลอดเวลา

ทางศีลธรรมและศาสนาทุกศาสนา จึงสอนให้มีความรู้ใหม่ว่า ความสุขสงบทางใจ *(อริยทรัพย์)* ประเสริฐกว่าทรัพย์ภายนอก *ศาสดาและผู้สอนศีลธรรมทุกคนจึงทำตนเป็นตัวอย่าง ครองชีพอย่างง่าย ๆ ไม่ยอมตกเป็นทาสของตัณหา แต่เอาชนะตัณหาด้วยความรู้แจ้ง รู้เท่าทันธรรมชาติแล้วนำความพอใจในโลกออก*

เสียได้ มีจิตใจสงบอยู่ด้วยวิปัสสนาญาณ ไม่ยอมส่งใจออกไปข้างหน้า ตามอำนาจความเพลิดเพลิน

นักวิปัสสนาญาณที่แท้ จึงยอมตนเป็นคนยากจนทางทรัพย์สิน มีเสื้อผ้าปกปิดร่างกาย มีอาหารพอบำบัดความหิว อยู่นั่งนอนที่ไหน ๆ อย่างไรก็ได้ *สำหรับนักวิปัสสนาที่แท้สิ่งต่าง ๆ ในโลกที่ชาวโลกเห็นว่าน่าปรารถนามาพอกพูนบารมีนั้นกลายเป็นสิ่งที่ไม่น่าเอา ไม่ปรารถนาไปทั้งสิ้น*

ความไม่พอใจในโลก

นักวิปัสสนาสมัครเล่นบางคน มักจะตกไปเป็นทาสของตัณหาใหม่ ๆ แปลก ๆ ด้วยความเข้าใจผิดเสมอ ๆ นักวิปัสสนาบางคน ไปดูสำนักวิปัสสนาแห่งหนึ่งแล้วไม่พอใจ เพราะไม่สงบพอบ้าง ไม่น่าอยู่บ้าง ฟุ่มเฟือยมากไปบ้าง เร่ร่อนไปหาที่สงบแห่งใหม่ที่น่าอยู่แห่งใหม่ไปเรื่อย ๆ และยังไม่เคยพบที่แห่งใดเหมาะสมแก่ความพอใจ *มีแต่ไม่น่าพอใจไปทั้งสิ้น* นักวิปัสสนาบางคนเที่ยวเสาะแสวงหาอาจารย์ทางวิปัสสนา ด้วยเข้าใจว่าอาจารย์จะช่วยตนให้พบกับความเห็นแจ้งได้ เมื่อได้รับคำอธิบายแล้วก็ไม่ตรงกับที่ตนพอใจ จึงไม่พอใจในอาจารย์นั้น ๆ เร่ร่อนไปแสวงหาอาจารย์สำนักอื่น ๆ ต่อไป *ตลอดเวลาในชีวิตของนักวิปัสสนาสมัครเล่น เร่ร่อนหาความสุขใจเหล่านั้นพบแต่ความไม่พอใจ มีความไม่พอใจ จนกระทั่งในสถานที่วิปัสสนา และอาจารย์ทางวิปัสสนา เพราะจิตใจของตนเต็มไปด้วยความไม่พอใจ*

นักวิปัสสนาที่แท้ ย่อมนำความไม่พอใจในสิ่งต่าง ๆ ออกเสียได้ สามารถจะอยู่ได้ในที่ทุก ๆ แห่งแม้ในท่ามกลางสนามรบด้วยจิตใจอันสงบ สามารถจะรับเอาบุคคลที่มีข้อบกพร่องต่าง ๆ เป็นกัลยาณมิตรในการปฏิบัติธรรมได้เสมอไป สำนักวิปัสสนาที่แท้ไม่มีความไม่พอใจในสิ่งใด ๆ วางชีวิตเป็นกลางระหว่างความพอใจและความไม่พอใจ ด้วยความเห็นแจ้งในอนัตตาธรรม.



"รู้จักพอเมื่อไร สุขเมื่อนั้น"

"วัชรากร"

เรื่องที่ ๑๑

ตัณหา และทิฏฐิ อาศัยไม่ได้

ตัณหาอาศัยไม่ได้

เด็กแรกเกิดมา จะมีตัณหาติดตัวมาบ้างมากน้อยเพียงไร ยังไม่มีใครค้นคว้ายืนยัน เด็กพอรู้ความกินข้าวกับเกลือหรือกับกล้วยด้วยความอร่อย พอโตขึ้นกว่านั้น ผู้เลี้ยงให้กินกับข้าวอย่างผู้ใหญ่ เด็กก็ติดใจในรสของกับข้าว จนกลับไปกินข้าวกับเกลือไม่ได้ เพราะกับข้าวที่ให้กินอร่อยกว่าเกลือ พอเด็กนั้นโตขึ้น หาอาหาร ซื้ออาหารได้เอง *ความพอใจและตามใจตัวเองในเรื่องความอร่อยของรสอาหารก็มากขึ้น* การกินอาหารของคนทั่วไป จึงเป็นการกินเพื่อความอร่อยแทบทั้งสิ้น

ในบ้านเมืองที่เจริญ การปรุงอาหารให้มีรสอร่อยตามตัณหาของผู้กินจึงเจริญก้าวหน้าไปมาก ความสับสนในเรื่องหาอาหารมาสนองความอยากอร่อยจึงมีมากเท่า ๆ กับความเจริญของบ้านเมืองนั้น ๆ การที่ได้มีสงคราม รบพุ่งฆ่าฟันกันในโลกที่เจริญก็เพราะความต้องการในอาหารการกินเป็นส่วนใหญ่ด้วย ไม่แต่เรื่องความอร่อยทางลิ้นเท่านั้น ความเพลินในเรื่องการแต่งกาย การมีที่อยู่ที่อาศัย การมีเครื่องใช้สอยประดับบารมี ฯลฯ ก็เจริญงอกงามตามความเติบโตของคน และตามความเจริญหรูหราของบ้านเมืองของคนไปด้วย

ในพุทธศาสนาจึงสอนว่า ตัณหา ความอยาก นี้เป็นไปกับด้วยอำนาจความเพลิน เพลินอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ ชีวิตมนุษย์ที่เกิดมาจึงต้องหมุนเวียนวุ่นวายไปตามอำนาจบงการของตัณหาตลอดเวลา ทั้งเวลาตื่นและเวลาหลับ พระพุทธเจ้าได้พบว่าตัณหาเป็นช่างก่อสร้างความทุกข์ พระองค์จึงดับตัณหาเสียได้ ด้วยอนัตตานุปัสสนาญาณ แล้วมีชีวิตอยู่ในโลกโดยตัณหาอาศัยอยู่ไม่ได้ไม่มีตัณหาบงการในใจของท่าน การงานที่ท่านกระทำไปเมื่อได้ตรัสรู้แล้ว เป็นการกระทำที่ไม่มีตัณหาบงการอยู่ด้วยเลย แต่ทำไปด้วยความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ที่ยังตกอยู่ใต้อำนาจของตัณหา

คนทั่วไปจะสงสัยว่ามนุษย์จะมีชีวิตอยู่ได้หรือถ้าปราศจากตัณหา

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านมีชีวิตอยู่โดยปราศจากตัณหารบกวนใจ ตัณหาไม่มีช่องจะอาศัยอยู่ในท่านได้

เด็กแรกเกิดมา มีเพียงความอยากหาอาหารตามธรรมชาติ เป็นความอยากตามธรรมชาติของร่างกาย ไม่ใช่ความอยากสิ่งปรุงแต่งตามอำนาจตัณหา ก็มีชีวิตอยู่และเจริญเติบโตมาได้ ทำไมผู้ใหญ่ที่มีจิตใจสงบสดชื่นตามธรรมชาติ จะมีชีวิตอยู่โดยปราศจากตัณหาไม่ได้

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ท่านอบรมใจของท่านได้ดี จนเป็น **จิตดั้งเดิมแท้ที่ยังไม่ถูกย้อมด้วยตัณหา** จึงมีชีวิตอยู่ด้วยความสงบสุข ชนิดที่คนธรรมดาสามัญเข้าใจเอาเองว่า "เป็นไปไม่ได้"

ทิฏฐิอาศัยไม่ได้

เด็กแรกเกิดมา จะมีทิฏฐิติดตัวออกมาอย่างไรบ้าง ยังไม่มีใครกล้ายืนยัน เด็กพอรู้ความ ร้องไห้อยากอาหาร ก็มีผู้เอาอาหารมาให้ หลาย ๆ ครั้งเข้าก็มีความยึดถือได้ว่าถ้าอยากกินต้องร้องไห้ จะมีอาหารมาเข้าปาก พอโตขึ้นได้รับการตามใจมากขึ้น พอร้องไห้ก็มีผู้เสนอสิ่งต้องการให้ จึงมีความยึดถือแน่นเข้าทุกทีว่า "*สิ่งต่าง ๆ ต้องเป็นไปตามความต้องการของเรา*" จึงเกิดมี "*ตัวเรา*" ขึ้น พอมีเสื้อผ้าสิ่งของเป็นของตนได้ ก็ถูกอบรมให้ยึดถือว่า "*ของเรา ๆ*" มากยิ่งขึ้นพอโตเป็นผู้ใหญ่รู้จักสวยงามรู้จักยึดถือ ก็มีสิ่งมาพอกพูนความยึดถือแน่นหนา จนมีความรู้เอาเองว่า "*ทุกสิ่งต้องตามใจเรา ต้องเป็นของเรา*" บางคน เป็นเอามากถึงขนาดฝนก็ต้องตามใจเรา แดดก็ต้องตามใจเรา เมื่อมีอะไรไม่เป็นไปตามความพอใจของตน จึงมีทิฏฐิต่อต้านอย่างรุนแรง จนมีความทุกข์เอามาก ๆ

พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ท่านมีปัญญามองโลกตามความเป็นจริงตามธรรมชาติ ไม่มีทิฏฐิยึดถือโลกอย่างชาวโลก ท่านมีปัญญาแจ่มใสรู้แจ้งเห็นจริง คือเข้าใจในความเป็นอนัตตา *ไม่มีอะไรตามใจใคร ไม่มีอะไรเป็นของใครจริง* ท่านจึงไม่มีความยึดถืออะไร ๆ อย่างชาวโลกที่ชอบแบกเอาของหนักไว้ ทิฏฐิอาศัยอยู่ในท่านไม่ได้ ท่านจึงมีความสุขชนิดที่ชาวโลกเห็นว่า เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ คือ "*ความสุขจากการไม่ยึดมั่นว่า อะไร ๆ ต้องตามใจเรา อะไร ๆ ต้องเป็นของเรา*" ☐

กลอุบาย
ปรับปรุงตนเอง



ชุดที่ ๒

สังคายนาตัวเอง

ของ

“ชาวพุทธผู้หนึ่ง”

สารบาญ

สังคายนาตัวเอง



สังคายนาตัวเอง

โดย "ชาวพุทธผู้หนึ่ง"

บทนำ

ศีลที่พระอริยเจ้าพอใจ

การถือศีลเท่าที่ปฏิบัติกันอยู่ในหมู่ชาวพุทธทั่วไป ส่วนมาก มิได้ปฏิบัติให้ได้ผลเต็มที่เท่าที่ควรจะได้รับ ถือกันเพียงตามพิธีตามประเพณีจึงไม่เป็นการถือศีลแบบที่เรียกว่า ศีลที่พระอริยเจ้าพอใจ

ที่แท้การถือศีลเป็นหนทางไปสู่พระนิพพาน ศีลอุโบสถที่พระพุทธเจ้าบัญญัติไว้สำหรับอุบาสกอุบาสิกา เป็นเครื่องช่วยให้อุบาสกอุบาสิกา ซึ่งมีกิจประจำวันในวันธรรมดาวุ่นวาย **ไม่มีวันแห่งความสุข วันแห่งการเอาชนะกิเลสได้เข้าชิมรสพระนิพพาน (ดับกิเลส) ระยะหนึ่ง** อริยบุคคลในพุทธศาสนาที่เป็นฆราวาสย่อมถืออุโบสถเป็นการประจำ เมื่อวันอุโบสถมาถึง ไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปในทางโลก แต่ใช้เวลาที่บำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญา อย่างเต็มความสามารถ พระอนาคามีบุคคลที่ยังเป็นฆราวาสบางท่านถือศีลสิบเป็นนิตย์ จนตลอดชีวิต อริยบุคคลบางท่านถืออุโบสถตลอดสามเดือนในพรรษา ซึ่งมีโอกาสบำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญา ได้มากเท่าเทียมกับการบวชตลอดพรรษา ยังมีโอกาสมากกว่าตรงที่ไม่ต้องทำหน้าที่บางประการที่พระบวชใหม่จะต้องปฏิบัติ

สำหรับผู้มีงานมาก หรือที่เรียกว่า นักธุรกิจ นักการเมือง หรือผู้ปกครองบ้านเมือง ย่อมต้องใช้เวลาในวันธรรมดา ในการติดต่อบังคับบัญชา การปกครอง เกลือกกลั้วอยู่ด้วย โลภะ โทสะ เมามัวอยู่ด้วยกามคุณไม่มีเวลาว่างที่จะใช้ในการแสวงหาความสุขทางใจ การหาโอกาสหยุดงานในวันพระ และเข้าอยู่อุโบสถ (ธรรมอันบุคคลพึงเข้าอาศัยอยู่) มีชีวิตที่ไม่แผดเผาด้วย ราคะ โลภะ โทสะ สงบเย็นเป็นสุข วันหนึ่ง ๆ ย่อมเป็นวันแห่งความสุขอย่างยิ่งสำหรับบุคคลเช่นนั้น

ศีลห้าเป็นนิจศีล คือศีลที่ควรถืออยู่เป็นนิจในการครองชีพทั่วไป แต่บุคคลธรรมดาทั่วไปมักไม่สามารถถือศีลห้าให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ได้ เพราะตนไม่ได้ฝึกหัดเอาชนะกิเลสตัณหามาก่อน ซ้ำยังมีความเห็นผิดว่า การถือศีลไม่สำคัญ หรือไม่จำเป็นต้องถือศีลห้า (เพราะตนไม่อาจละเว้นความชั่วบางประการ) ก็มีความสุขได้ถมไป

อริยบุคคลในพุทธศาสนาที่เป็นฆราวาส ถือเอาการเข้าอยู่อุโบสถวันหนึ่งเป็นการทำแบบฝึกหัดใน ศีล สมาธิ ปัญญา มีสังวรระวังเป็นพิเศษ ไม่ล่วงละเมิดในสิกขาบท ไม่ให้ศีลด่างพร้อยมัวหมอง ปลงเสียซึ่งภัยและเวรในสัตว์ทั้งปวง ไม่มีความขุ่นมัวโกรธเคืองผู้ใดสิ่งใดในวันนั้น ไหว้พระสวดมนต์เป็นการบำเพ็ญสมาธิ ย่อมใจให้เบิกบานอยู่ด้วย พุทธานุสติ สังฆานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ บำเพ็ญวิปัสสนา มั่นคงอยู่ด้วยความเห็นแจ้งในความเป็นอนัตตาของสรรพธรรมทั้งปวง มีชีวิตอยู่ตามแบบอย่างของพระอรหันต์ ตลอดวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง

อริยบุคคลที่เคยเข้าอยู่ในอุโบสถอย่างถูกต้องมาแล้ว จะมีชีวิตอยู่ต่อไปอย่างผู้เป็นนายเหนือ รู้เท่าทันกิเลสตัณหา ในวันธรรมดาจะสามารถมีศีลห้าเป็นนิจได้อย่างบริสุทธิ์ และมีชีวิตอยู่ด้วยความสงบสุขตลอดไปทุก ๆ วัน ผิดกับคนที่ไม่เคยเข้าอยู่อุโบสถ แล้วเข้าใจเอาว่าศีลไม่สำคัญอย่างตรงข้าม

ตามธรรมดาศีลห้าเป็นนิจศีล เป็นศีลที่ถือกันอยู่เป็นนิจ ไม่ต้องสมาทานใหม่กันอีกแล้ว แต่ในหมู่คนที่ตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลสตัณหา ไม่มีศีลกันแม้ข้อเดียว ก็ต้องมีการสมาทานศีลห้า กันอยู่ทั่วไปทุกโอกาสเพื่อให้ได้มีเวลาระลึกกันบ้างถ้าหากจะมีศีลน้อยลงกว่าศีลห้า ตัดบางข้อที่ถือยาก (เช่นข้อหนึ่ง) ออกเสีย คนทั่วไปก็จะสมัครสมาทานศีลที่น้อยลงกว่าห้า เพราะรู้กันอยู่แล้วว่า ศีลห้านั้นตนถืออยู่เพียงในขณะสมาทานเท่านั้น บางทีก็ยังตบยุงไปพลาง ทั้ง ๆ ที่กำลังสมาทานศีลอยู่

คนธรรมดา เห็นการทำลายชีวิตสัตว์เป็นของสนุกไม่ยอมให้อภัยแม้ในเรื่องเล็กน้อย เช่นยุงกัดต้องโกรธ ต้องตอบแทนแก้แค้น ใช้คนใช้และลูกจ้างอย่างทารุณ ไม่มีเมตตากรุณา บังคับทางอ้อมเรียไรเอาข้าวของโดยอุบายต่าง ๆ จากผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาที่ยากจนกว่ามาเพิ่มพูนบารมีของตน การล่วงเกินในทางกามมีอยู่ดาดดื่น จนกลายเป็นสิ่งมีเกียรติในหมู่บุคคลชนิดนั้น น้ำเมามีอยู่ทุกหนทุกแห่งในวงนักศึกษาและสมาคมชั้นสูงใครดื่มน้ำเมาไม่ได้ก็ไม่ใช่คน การพูดใส่ร้ายกัน ยุให้เกลียดชังกันมีดกดื่นในวงสังคมในหน้าหนังสือพิมพ์ ในวิทยุกระจายเสียง เพราะเหตุที่มีคนทุศีลตามใจกิเลสตัณหาอยู่ดกดื่นทั่วไป การสมาทานศีลในพิธีตามบ้าน การอบรมศีลธรรมกันด้วยการพูดประชุมอบรม จึงยังไม่เป็นตัวอย่างที่ดีพอ ที่จะชักนำคนเข้ามาสู่ศีลธรรมได้ ผู้ใดตั้งใจจะช่วยฟื้นฟูศีลธรรมโดยมีเจตนาบริสุทธิ์ ควรจะได้เข้าอยู่อุโบสถเป็นตัวอย่างที่ถูกต้อง แล้วชวนกันถือศีลอุโบสถอันเป็นศีลที่พระอริยเจ้าพอใจให้ถูกต้อง ครบถ้วนตาม แบบอย่าง ที่มีมาแต่โบราณ จะเป็นทางให้ผู้น้อยผู้อยู่ใต้บังคับบัญชาเลื่อมใสปฏิบัติตาม ผู้ใดได้เคยเข้าอยู่อุโบสถอย่างถูกต้องแล้วจะมีศีลธรรมติดตัวมา ในวันธรรมดาต่อ ๆ ไป จะมีศีลห้าอย่างบริสุทธิ์ จะเป็นการช่วยกันส่งเสริมศีลธรรม ช่วยกันสืบอายุพระศาสนาเป็นอย่างดีที่สุดเท่าที่ฆราวาสจะช่วยกันทำหน้าที่ได้.

บทที่ ๑

ฝึกเอาชนะความโกรธ ความพยาบาท

แบบฝึกหัดที่ ๑

คนโดยมากมักจะยึดถือหลักผิด ๆ ตามที่ตนอบรมมาว่า ความโกรธระงับไม่ได้ พอใครว่ากล่าวตักเตือนก็ต้องโกรธผู้นั้นทันที ศีลข้อต้น จึงเริ่มด้วย "การปลงเสียซึ่งภัยและเวร ในสัตว์ทั้งปวงหาประมาณมิได้" เพื่อระดับความเร่าร้อนประจำใจสัตว์โดยทั่วไปให้เบาบางลงดับความเบียดเบียนทางกาย ซึ่งเกิดขึ้นจากใจ อันเต็มไปด้วยทิฏฐิ ความเห็นผิดยึดถือหลักผิด ๆ นั้น การถือศีลข้อหนึ่ง เป็นการดับความโกรธ ดับความพยาบาท ดับความจองเวร ซึ่งเป็นเพลิงกองใหญ่ที่สัตว์ทั้งปวงก่อขึ้นเอง และกระพือพัดให้ร้อนอยู่ แผดเผาตนเองด้วยความยึดถือผิด ๆ ตลอดเวลา

ในวันที่เริ่มถือศีล ผู้ที่ยังใหม่ ควรตั้งใจให้แน่วแน่ที่จะฝึกเอาชนะความโกรธ ความพยาบาทให้จงได้ ไม่มากก็น้อย จะฝึกได้ด้วยการสำรวมระวังรักษาศีลข้อหนึ่งให้บริสุทธิ์ตลอดวัน คนธรรมดาเมื่อถูกยุงกัดจะโกรธ และตบด้วยความโกรธ ด้วยความเคยชิน ที่ได้รับการฝึกสอนมาตั้งแต่เด็ก ที่จริงยุงกัด เป็นเรื่องเล็กน้อยที่ควรจะให้อภัยได้ไม่ยากนัก แต่เนื่องจากได้ฝึกเป็นคนไม่เคยอภัยแก่ใคร ไม่เคยอภัยแก่สิ่งใดมาจนชิน จึงต้องตบด้วยความโกรธ ตบตามใจกิเลสของตน ในประเทศไทยเราแบบฝึกหัดข้อหนึ่ง

นี้ให้มีผึกอยู่ทุกหนทุกแห่ง ถ้าผู้ถือศีลมีความตั้งใจจะฝึกเอาชนะความโกรธแล้ว ควรจะอยู่ในที่ที่มียุงและสัตว์มารบกวน (*ดีกว่าอยู่ในที่ที่ไม่มีอะไรมารบกวน*) แล้วคอยให้คะแนนการเอาชนะความโกรธของตัวเองดู ไม่ช้าจะรู้สึกว่า ความโกรธนั้นเป็นสิ่งที่เอาชนะได้ไม่ยากนัก คนที่ยุงกัดแล้วไม่โกรธตอบนั้น มีอยู่ทั่วไปเป็นจำนวนมาก คนที่โกรธแม้กระทั่งยุงกัดนั้น เป็นคนที่มีอะไรบางอย่างอยู่ในใจ ย่อมไม่มีความโกรธ คนไม่มีความโกรธย่อมมีความเบิกบานใจแทนความโกรธ

"อริยบุคคลย่อมปลงเสียซึ่งภัยและเวร ในสัตว์ทั้งปวงมีประมาณหามิได้" คือผู้ที่นับว่าถึงขั้นเป็นคนประเสริฐกว่าปุถุชนนั้น มีความตั้งใจเด็ดเดี่ยวที่จะเป็นฝักฝ่ายข้างความดี ถูก ชอบ ไม่ยึดถือเอาเป็นเวรที่จะตอบแทนแก้แค้นแก่สัตว์หรือบุคคลใดทั้งสิ้น พร้อมที่จะให้อภัยเมื่อมีใครมาล่วงเกิน เพื่อความสุขใจของตนโดยส่วนเดียว เมื่อผู้ถือศีลได้ฝึกให้อภัยในเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่นยุงกัดได้แล้ว ควรจะได้ฝึกหัดให้อภัยแก่บุคคลในเรื่องที่ยาก ๆ ขึ้นไป เช่นในเมื่อถูกตักเตือน ถูกด่าว่า โดยมีหลักว่ายอมให้อภัยแก่ผู้ที่มาด่าว่าเรา เพื่อความสุขใจของเราเอง เมื่อทำได้แล้ว ควรจะได้ฝึกให้อภัยที่ยากขึ้นไปอีก เพื่อเป็นการทดลองน้ำใจว่า มั่นคงเพียงไร นั่นคือให้อภัยแก่คนที่เป็นศัตรูคู่พยาบาทของเรา ด้วยการพูดจาทักทายเขาก่อนด้วยกิริยาวาจา และใจอันสงบตามแบบของผู้ถือศีล ในทางปฏิบัติธรรมถือว่า การให้อภัยและทำตัวอย่างในการคืนดี ในการสมานสามัคคีเป็นการให้ทานอันสูงสุด เรียกว่าอภัยทานเป็นการให้พระนิพพานเป็นทานชนิดหนึ่งเป็นการดับการจองเวรของศัตรูเสียได้ด้วยธรรมะแท้ เป็นการแสดงว่าผู้บำเพ็ญอภัยทานนั้น เข้าถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แท้จริง

ทุกครั้งที่ผู้ใดดับความจองเวรของใครได้ คนหนึ่งครั้งหนึ่ง เป็นการจุดประทีป พุทธศาสนาให้รุ่งเรืองขึ้นดวงหนึ่ง เป็นการเปลี่ยนชีวิตใหม่ให้เข้าถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อีกชีวิตหนึ่งมีอานิสงส์ยิ่งกว่าการสร้างโบสถ์ สร้างวิหาร ที่วิจิตรใหญ่โตงดงามหลังหนึ่ง อย่างเทียบเคียงกันไม่ได้ เพราะเป็นการบำเพ็ญ กุศลทางใจอย่างแท้จริง

ข่าวขบวนการ เอ็ม. อาร์. เอ. ก็ถือคติธรรมข้อให้อภัยนี้ เป็นข้อ สำคัญในการเปลี่ยนชีวิตจิตใจคน ในเรื่องของชาว เอ็ม. อาร์. เอ. มีเรื่องให้อภัยอยู่ทั่วไป แทบทุกคราวประชุมจะมีคนชาติที่เป็นศัตรูกัน เช่น ฝรั่งเศสกับเยอรมัน นายจ้างกับกรรมกร พูดปลงอาบัติในความผิดพลาดล่วงเกินของชาติตน ของชนชั้นตนต่อชนชั้นตรงข้าม ขออภัยต่อชาติต่อบุคคลที่ได้รับความเสียหายคนญี่ปุ่นเคยพูดขออภัยต่อคนไทย ในการที่ชาติของเขาได้ทำให้คนไทยเดือดร้อนในยามสงคราม การขออภัย และการให้อภัย ไม่มีความพยาบาทจองเวรต่อกัน เป็นศีลข้อหนึ่งที่ชาวโลกทั้งมวลควร จะได้ถือ ร่วมกันแล้วอยู่ร่วมโลกกันด้วยความรักใคร่ในฐานะเป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน

ในพุทธศาสนา อริยบุคคลถือศีลข้อหนึ่ง ย่อมสวดบทแผ่เมตตาต่อสรรพสัตว์ ตั้งความปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ จงอย่ามีเวรต่อกัน อยู่ร่วมโลกกันด้วยความเมตตากรุณาสำหรับผู้ถือศีลข้อหนึ่ง โลกนี้คือครอบครัวเดียว ซึ่งประกอบด้วยสัตว์อันเกิดแก่เจ็บตาย เป็นญาติในทางธรรมแก่กันและกัน.

บทที่ ๒

ฝึกเอาชนะความโลภ ความเห็นแก่ตัว

แบบฝึกหัดที่ ๒

คนธรรมดาทั่วไป มีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่บูชาเงิน บูชาทรัพย์สินเป็นสรณะจึงมีความต้องการมาก ความต้องการมากเผาใจเขาให้เร่าร้อน ให้อยากได้ ไม่รู้พออยู่เสมอ คนแทบทั้งสิ้น ในบ้านเมืองที่เจริญอย่างสมัยใหม่ตามวัฒนธรรมวัตถุนิยมของชาวตะวันตก หายใจเป็นเงินทองทรัพย์สิน ใฝ่ฝันอยู่แต่ในเรื่องโชคลาภ เรื่องสลากกินแบ่ง เรื่องค้ากำไร เอารัดเอาเปรียบกัน ในวงธุรกิจ มีการแก่งแย่งเอารัดเอาเปรียบกัน ในวงการค้า มีผู้อยากได้ง่าย ๆ มีสิทธิพิเศษผูกขาดเอาเสียคนเดียว ในวงการปกครองมีการใช้อุบายบังคับทางอ้อมให้ผู้น้อยต้องร่วมบริจาคทำสิ่งใด ๆ เพื่อความมีเกียรติ เพื่อประดับบารมีจนเดือดร้อนกันไปมาก ๆ แม้ในวงการทางศาสนา ก็ยังมีการเบียดเบียนทางอ้อมคล้าย ๆ ทางโลก

การฝึกเอาชนะความโลภ จึงควรเริ่มด้วยการครองชีวิตอย่างง่าย ๆ มีการกินอยู่ที่ไม่ต้องให้ผู้อื่นเดือดร้อน

ในวันพระ ผู้ถือศีลควรจะได้ประหยัดในเรื่องอาหารการกิน ละเว้นในสิ่งเสพติดสิ่งฟุ่มเฟือย ถือเอาอาหารที่หาได้ง่าย และไม่ต้องให้ผู้ใดต้องเดือดร้อนวุ่นวายเพราะการถือศีลของตน ในเวลาเดียวกัน ใช้เงินส่วนที่ประหยัดในการบริจาคเงินหรือสิ่งของ ให้

เป็นทานแก่คนยากจนที่กำลังเดือดร้อน ควรให้ด้วยความรู้สึกในทางละวาง เพื่อเอาชนะความโลภ วันธรรมดาเราคอยแต่หาเงิน วันนี้เรามาแบ่งให้ผู้อื่นบ้าง ในวันเกิดหรือวันพิเศษ ควรจะได้มีการแจกสิ่งของแก่ผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา แทนการรับของขวัญจากผู้น้อย จะเป็นการเอาชนะความโลภได้เป็นอย่างดี *อริยบุคคลย่อมถือโอกาสบำเพ็ญทานด้วยการตั้งโรงทาน แจกเสื้อผ้า อาหารแก่คนยากจน และขาดแคลนทุกโอกาสที่จะทำได้*

การบริจาคทรัพย์เป็นทานหรือบำรุงพระศาสนา ถ้ากระทำด้วยความโลภ เช่น อยากได้บุญมาก ๆ อยากเป็นผู้มีเกียรติมีชื่อเสียง อยากอวดว่าตนมั่งมี ความอยากนั้น ๆ ก็เป็นตัณหา กลายเป็นสิ่งพอกพูนความโลภไปอีกก็ได้ แทนที่จะเป็นการฝึกเอาชนะความโลภ กลายเป็นพอกพูนความโลภไปก็มี การบริจาคทานที่ถูกต้อง ต้องเป็นการบริจาคเพื่อฝึกเอาชนะความโลภ

ทุกคราวที่บริจาคต้องหัดคิดจนเห็นแจ้งว่า ไม่อยากได้ตอบแทน บริจาคเพื่อฝึกความปล่อยวาง วางความยึดมั่นที่ว่าสิ่งนี้ ๆ เป็นของเรา เราไม่มีความตระหนี่ ไม่อยากได้อะไรทางวัตถุเป็นการตอบแทน เป็นการฝึกเอาชนะความโลภ ความอยากได้ทีละน้อย ๆ เมื่อถึงคราวของหายหรือเสียหาย เพราะภัยพิบัติต่าง ๆ ก็คงมีสติระลึกได้ว่า ควรมีใจบริจาค ไม่ควรเสียดาย ไม่ควรยึดถือผูกพันในสิ่งของที่เสียหายนั้น ๆ การมีใจไม่เสียดายเมื่อของหาย เมื่อมีภัยพิบัติได้ นับว่าได้รับผลจากการฝึกไม่โลภตามหลักการถือศีลข้อสองนี้

อริยบุคคลในศาสนาทุกศาสนา ถือศีลข้อนี้ด้วยความระมัดระวังอย่างรอบคอบ ไม่ล่วงเกินในทรัพย์สินของผู้อื่น แม้กระทั่งใบไม้ ผลไม้ที่แทบจะไม่มีราคา ก็ไม่ถือเอามาบริโภคใช้สอย ต้องแน่ใจว่าเจ้าของยินดีให้จึงถือเอา และถ้าผู้ให้ยากจนกว่า ก็พยายามหาทางตอบแทนจนได้ ในการไปตามท้องถิ่น เข้าบ้านซึ่งเป็นคนยากจนกว่า

นำสิ่งของมาให้มาเลี้ยงดู ก็หาทางตอบแทนด้วยการให้ทานสิ่งของเงินทอง หรือส่งเงินทองสิ่งของไปให้เป็นการตอบแทนไม่ให้มีการล่วงเกินในทรัพย์สินของผู้ใด

การเอื้อเฟื้อช่วยเหลือคนยากจนกว่าเรา ช่วยเหลือผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา ถ้าปฏิบัติด้วยความรอบคอบ จะเป็นการบำเพ็ญกุศลถึงสองชั้น คือเป็นทั้งการช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเมตตา แล้วยังเป็นการฝึกเอาชนะความโลภ ความตระหนี่ ความเห็นแก่ตัวได้เป็นอย่างดี

ในอินเดีย ท่านวิโนภา ภเว ได้ท่องเที่ยวบำเพ็ญภูมิทาน เที่ยวขอทานที่ดินจากผู้ที่มีที่ดินเหลือใช้พอจะแบ่งให้ได้และยินดีบริจาคให้ เมื่อได้ที่ดินแล้ว ก็ขอให้องค์การกุศลแบ่งปันที่ดินให้คนยากจนที่ไม่มีที่ดิน ได้มีที่ดินพอทำมาหากิน ตัวท่านผู้ออกบำเพ็ญภูมิทาน ออกบำเพ็ญโดยไม่มีค่าใช้จ่ายอย่างใด ๆ ท่องเที่ยวเดินเท้าเปล่าไปทั่วประเทศเพื่อแสดงการครองชีวิตตามแบบที่ถูกต้อง กินอยู่อย่างง่าย ๆ ไปพักที่ไหนไม่เป็นที่เดือดร้อนแก่ผู้ใด ไม่ต้องการต้อนรับเลี้ยงดูเป็นพิเศษแต่อย่างใด

ชีวิตที่ไม่มีความโลภ ครองชีวิตอยู่อย่างง่าย ๆ กินอาหารเท่าที่คนยากจนกินไม่ใช่สิ่งที่ฟุ่มเฟือยใด ๆ เป็นชีวิตที่เป็นสุขอย่างยิ่ง ตามแบบพระอริยบุคคล พระพุทธเจ้า พระเยซูคริสต์ พระสาวกของศาสดาทุกองค์ ท่านมหาตมคานธี และผู้นำมนุษย์ในด้านสงบสุข ล้วนครองชีพอยู่โดยปราศจากความโลภ ในท่ามกลางชาวโลกที่อัดแน่นอยู่ในความโลภ

การเอาชนะความโลภ และการเอาชนะความโลภได้ ในปัจจุบันนี้ก็ยังมีบุคคลที่เห็นความจริงปฏิบัติกันอยู่ และไม่เป็นการปฏิบัติที่ล้าสมัยแต่ประการใด ตรงกันข้ามจะได้เป็นตัวอย่างแก่ชาวโลกที่ยังต้องตกเป็นทาสของความโลภ ตรากตรำทำแต่การงานจนไม่มีเวลาจะหยุดมองความจริงว่า *ในด้านไม่โลภนั้นมีความสุขสงบกว่าเป็นไหน ๆ.*

บทที่ ๓

ฝึกไม่เมามัวในกามคุณ

แบบฝึกหัดที่ ๓

การมัวเมาในกามคุณ เป็นความหลงผิดของมนุษย์ที่ก่อความยุ่งยากแก่ตัวเอง แก่ส่วนรวมในครอบครัว ไปจนถึงในชาติประเทศและในโลกอย่างมากมาย เมื่อสามีมีภรรยาสอง ความยุ่งยากในเรื่องระหว่างภรรยาทั้งสองฝ่ายและบุตรทั้งสองฝ่ายก็เกิดขึ้น ความแตกร้าวในครอบครัวส่วนมากมีต้นเหตุมาจากความเมามัวในกามคุณ เด็ก ๆ ต้องกลายเป็นอาชญากร เป็นเด็กพเนจรก็เพราะความไม่ราบรื่นในบ้าน อันเนื่องมาจากความมัวเมาในกามคุณของบิดามารดาเป็นส่วนใหญ่ ในสมัยโบราณเคยมีการสงครามบางครั้งในประวัติศาสตร์ที่มนุษย์ต้องรบพุ่งฆ่าฟันกัน เพราะความมัวเมาในกามคุณของผู้ปกครองประเทศ

ผู้เขียนเคยสนทนากับข้าราชการผู้ใหญ่ สมัยเก่าหลายท่าน ที่มีอนุภรรยามากในบ้าน ท่านบอกว่า ชีวิตของคนมัวเมาในกามคุณ เช่น ชีวิตของพวกท่าน เป็นอย่างนี้ กลางวันหูอื้อ ตามัวไปตลอดทั้งวัน ทำการงานอะไรไม่ได้ดี พอค่ำหูตาสว่าง ก็เที่ยวหาความสำราญจากพวกอนุภรรยาที่เลี้ยงไว้ ในชีวิตแทบไม่ได้ทำอะไรให้เป็นประโยชน์ เพราะเวลากลางวันคิดอะไรไม่ค่อยออก การงานหรือราชการก็ทำแต่พอขอไปที บุตรภรรยาจะต้องการอะไร ไปโรงเรียนกันหรือไม่ ไม่ค่อยได้คิดถึง คิดกันแต่เรื่องจะหาอนุภรรยาคนใหม่ ๆ เข้ามาไว้ในบ้าน ในครอบครัวของบรรดาขุนนางที่มัวเมาอยู่แต่กามคุณ จึงเต็มไปด้วยความยุ่งยากและแตกร้าว พอสิ้นบุญประมุข บุตรภรรยาก็เอาตัวไม่รอด เพราะได้เห็นแต่ตัวอย่างและสิ่งแวดล้อมในด้านกามารมณ์ และความไม่ยุติธรรม

นักปฏิบัติธรรมสมัครเล่นผู้หนึ่ง มีภรรยาสองคน ปรารภว่า การมีภรรยาสองคน ไม่เห็นจะเป็นการผิดศีลธรรมที่ข้อไหน ถ้าผมมีทางเลี้ยงดูเขาให้สม่ำเสมอทั้งสองฝ่าย ผู้เขียนได้ให้ความเห็นว่าด่างพร้อยในศีลข้อ ๓ และข้อ ๔ รวมทั้งเป็นผู้ไม่มีความยุติธรรม ขาดธรรมข้อสัมมาทิฏฐิ สามีย่อมเป็นที่รักของภรรยา ภรรยาย่อมต้องการให้สามีมีภรรยาแต่ตนผู้เดียว เช่นกับที่สามีต้องการให้ภรรยามีสามีคนเดียว ไม่ยอมให้ใครมาล่วงเกินภรรยาของตน ขอให้ลองคิดถึงหลักความยุติธรรมดูบ้าง เมื่อตนไปมีภรรยาอีกคนหนึ่ง จะไม่ให้ภรรยาคนแรกหวงแหนและเสียดายได้อย่างไร ในการติดต่อกับภรรยาทั้งสองฝ่าย ย่อมต้องมีการหลอกฝ่ายโน้นอย่างนี้ หลอกฝ่ายนี้อย่างโน้น ด่างพร้อยในข้อมุสาวาทบ่อย ๆ พอมีบุตรทั้งสองฝ่าย ปัญหาเรื่องความยุติธรรมก็มีมากทวีคูณ

ในคริสต์ศาสนา จึงบัญญัติให้มีภรรยาเพียงคนเดียวซึ่งเป็นการธำรงไว้ซึ่งศีลธรรมหลายข้อ ตลอดไปถึงธำรงไว้ซึ่งสันติสุขในครอบครัวเป็นอย่างดี ชาวพุทธที่เห็นแก่ความสุขและศีลธรรมก็ควรจะมีคู่ครองเพียงคนเดียว

การฝึกไม่มั่วเมาในกามคุณในขั้นต้น (ศีลห้า – กาเม) จะให้เว้นล่วงเกินในสิ่งเป็นที่รักหวงแหนของผู้อื่น สำหรับเด็ก ๆ ควรฝึกไม่ล่วงเกินจับต้องในของเล่นของใช้ที่เพื่อนกำลังรักและหวงแหน เช่น ปากกาด้ามใหม่ รถจักรยานคันใหม่ของเพื่อนระมัดระวังไม่ไปแตะต้องให้เป็นที่ขุ่นข้องหมองใจของเพื่อน สำหรับผู้ใหญ่ให้ฝึกยินดีแต่ในคู่ครองของตน ไม่ล่วงเกินแม้แต่นั่งคุยในที่ลับกับผู้ที่ไม่ใช่คู่ของตนให้เป็นที่มัวหมองด้วยกันทั้งสองฝ่าย อริยบุคคลที่มั่นอยู่ในศีลธรรม ย่อมรักษาชื่อเสียงไม่ให้มีแม้แต่มัวหมองเช่นนี้ สำหรับบุคคลสมัยใหม่ถ้าได้พบผู้ชายที่ไม่ยอมนั่งคุยกับภรรยาผู้อื่นที่สวยน่ารัก คงจะนึกหัวเราะเยาะ เพราะความนิยมของคนสมัยใหม่ชอบคุยและสนิทสนมกับผู้หญิงสวยทุกโอกาส

การฝึกไม่มัวเมาในกามคุณในขั้นต่อไป (ศีลแปด – อพรหมจริยา) ให้ฝึกงดเว้นการเสพกามในกาลที่ควรเว้น เช่นในวันอุโบสถ ในระยะศึกษาเล่าเรียนในระยะบำเพ็ญสมาธิและวิปัสสนา สำหรับนักเรียนและนักศึกษา ควรจะได้ถือศีลข้อนี้อย่างเคร่งครัดจะเป็นประโยชน์กับการเรียนเป็นอย่างยิ่ง ตามอย่างของคนโบราณ เด็กหญิงชายในครอบครัวที่มีศีลธรรมต้องบำเพ็ญตนเป็นพรหมจารีย์ ฝึกถืออุโบสถศีล ไม่เกี่ยวข้องกับการชู้สาว เมื่อถึงวัยสมควรแล้ว เป็นหน้าที่ของบิดามารดาที่จะจัดหาคู่ครองที่เหมาะสมให้ การศึกษาและชีวิตหนุ่มสาวของเด็กที่เคร่งครัดต่อประเพณีโบราณ จึงราบรื่นและสดชื่น ไปในด้านของความบริสุทธิ์ทั้งทางกายและทางใจเมื่อแต่งงานแล้ว ก็มีความรักที่ดูดดื่มปฏิบัติหน้าที่ต่อกันและกันอย่างพี่น้องร่วมบิดามารดา ส่วนเด็กสมัยใหม่ที่ติดต่อในทางชู้สาวกันตามใจชอบไม่มีขอบเขต ปรากฏว่ายังไม่ทันจะได้มีโอกาสเป็นหนุ่มสาวสดชื่น ก็ต้องเหี่ยวแห้งไปแล้ว ในอเมริกาในปัจจุบันนี้ ปรากฏว่าชายหญิงได้เสียกันเองก่อนแต่งงานมีมากกว่าร้อยละห้าสิบ และชายหญิงที่เลือกคู่ครองกันเองอ้างว่าด้วยความรักแท้นั้น ความรักแตกสลายง่าย เช่นตุ๊กตากระเบื้องไม่ถึง ๓ เดือนก็แตกร้าวกัน ต้องเปลี่ยนคู่บ่อย ๆ เช่นกับต้องเปลี่ยนเสื้อชุดใหม่ ๆ ทุกคราวมีงาน ความยุ่งยากในบ้านเมืองที่ไม่นิยมศีลธรรม แต่นิยมความมัวเมาตามใจตัวเองในด้านกามคุณ มีมากมายเท่ากับความเจริญทางวัตถุในบ้านเมืองนั้น ๆ

สำหรับผู้แสวงหาความสุขทางใจ การฝึกไม่มัวเมาในกามคุณ เป็นแบบฝึกหัดได้โดยบริสุทธิ์ใจ เป็นเครื่องวัดความมีศีลธรรมในใจอย่างดีที่สุดเช่นเดียวกัน ผู้ไม่มัวเมาในกามคุณจะมีจิตใจแจ่มใสสดชื่นตลอดเวลา หูตาสว่างไม่มืดมัว สามารถคิดและตัดสินใจในปัญหาเฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้ด้วยความสงบ และแม่นยำ ท่านคานธี แม้ยังเป็นฆราวาส ก็ได้เว้นการเสพกามคุณอย่างนักบวช *(ในระยะหลังในชีวิตของท่าน)*

สำหรับผู้ไม่มัวเมาในกามคุณ ความต้องการเสพกามของร่างกายมีเพียงเป็นครั้งคราว และในระยะหนุ่มสาวเท่านั้น ความมัวเมาในกามคุณ ส่วนใหญ่เป็นเพราะความหลงผิดไปตามความชักนำของสังคมของผู้ใหญ่บางประเภท ถ้าในสังคมใดไม่มีการชักนำไปในด้านกามารมณ์แล้ว เราจะได้พบว่าจิตใจของเด็กหนุ่มสาว รักและถนอมความเป็นพรหมจารีของตน สดชื่นแจ่มใสไร้เดียงสาอยู่ตามธรรมชาติ ถ้าผู้ใหญ่ไม่ทำตัวอย่างในทางกามารมณ์อย่างเปิดเผยแล้ว ความชั่วในโลกจะลดน้อยลงแทบทั้งหมดสิ้น ขอให้ผู้ใหญ่ชักชวนกันฝึกไม่มัวเมาในกามคุณ งดพิมพ์หนังสืออ่านเล่นประเภทกามารมณ์ งดทำและแสดงมหรสพประเภทกามารมณ์ จะชื่อว่าได้ช่วยกันทำโลกนี้ให้อยู่เย็นเป็นสุขยิ่ง

ผู้หมดกิเลสในทุก ๆ ศาสนา ท่านงดเว้นการเสพกามจนมีจิตใจอยู่เหนือความรู้สึกอยากเสพกาม ท่านจึงมีความสุขทางใจเป็นพิเศษ สามารถทำอะไร ๆ ได้ เป็นพิเศษ การงดเว้นการเสพกาม การงดเว้นการติดต่อเกี่ยวข้องกับเรื่องกามารมณ์ตามหลักการถืออุโบสถ เป็นแบบฝึกหัดทางใจที่ดีที่สุดเท่าที่มีในโลกนี้

ในเรื่องพระอภิธรรม เล่าถึงสามเณรรูปหนึ่ง สำเร็จฌานเหาะได้ พอได้ยินเสียงร้องเพลงของสตรีมีจิตประหวัดถึงกาม ฌานเสื่อมเหาะไม่ได้อีกต่อไป ในสมัยปัจจุบันเราก็ได้เห็นผู้ที่เคยมีปัญญาแจ่มใสเมื่ออยู่ในเพศบรรพชิต พอสึกออกมาเสพกาม ทำให้สมาธิและปัญญาเสื่อมไป กลายเป็นคนหูยาวตามมัวทั้งวัน ทำอะไร ๆ แต่พอชอไปที่มีอยู่เป็นจำนวนมาก

ขอให้พวกเราชาวพุทธ จงร่วมกันสังคายนาตัวเราเอง พวกเราเอง ด้วยการฝึกไม่มัวเมาในกามคุณ ไม่ให้มีเรื่องส่งเสริมกามารมณ์เข้ามามีในวัดของเรา ในบ้านของเรา ในจิตใจของเรา จะได้ชื่อว่า ช่วยกันสังคายนาพระวินัย ช่วยกันรักษาพระศาสนาอย่างแท้จริง.

บทที่ ๔

ฝึกไม่ให้หลอกลวงผู้อื่น ฝึกให้เป็นฝ่ายข้างความดี ความจริง

แบบฝึกหัดที่ ๔

การหลอกลวงผู้อื่น เป็นความผิดของมนุษย์อีกชนิดหนึ่ง ที่ก่อความยุ่งยากแก่ตัวเอง แก่สังคม ตลอดไปจนถึงแก่ประเทศชาติ และแก่โลกเช่นเดียวกับความหลงผิดในการมัวเมา ไม่รู้จักพอในกามคุณ และ *ความไม่รู้จักพอในกามคุณนั่นเองเป็นเหตุให้บุคคลต้องหลอกลวงผู้อื่น*

การหลอกลวงทางกาย การแต่งกายที่หลอกลวงผู้ได้พบเห็น เช่น ยกทรง ย้อมผม ทาริมฝีปาก ดัดผม ใส่น้ำหอมให้กายหอม ฯ ล ฯ ในทางศีลธรรมถือว่า เป็นการแสดงออกทางกายที่หลอกลวง ลวงให้ผู้อื่นเข้าใจผิด และที่สำคัญก็คือ ลวงให้ตัวเองมีความยึดมั่นว่า ทรงของตนงาม ผมของตนดำ ริมฝีปากของตนสวย กายของตนหอม ฯ ล ฯ ผู้ถือศีลที่แท้จะต้องละเว้นการลวงทางกายเหล่านี้อย่างน้อย *ในวันอุโบสถ ไม่ควรจะปฏิบัติในการลวงทางกายเหล่านี้*

การหลอกลวงทางวาจา เมื่อบุคคลผู้หนึ่งไม่มีสตางค์ใช้ ไปหลอกลวงเพื่อขอยืมสตางค์ไปก่อน หลอกว่าพรุ่งนี้คนนั้น ๆ จะนำมาใช้คืน แล้วรุ่งขึ้นไม่มีทางได้สตางค์มา ก็ไม่ใช้หนี้ที่ขอยืม เป็นการลอกลวงทางวาจา และเป็นการหลอกเอาสตางค์เขามาใช้อีกต่อหนึ่ง ในกรณีเช่นนี้ ถ้าบุคคลนั้นเป็นผู้มีศีลธรรม ควรจะแจ้งความจริงในเรื่องที่ตนต้องยากจนไม่มีสตางค์ และขออาหารกินมื้อหนึ่ง หรือขอสตางค์เด็กน้อยซื้ออาหารราคาถูก ๆ กินตามฐานะยากจนของตน จะดีกว่าไปหลอกลวงว่าตนยังมีทางได้สตางค์มา ผู้ให้จะได้ให้ด้วยความเมตตากรุณา เป็นบุญกุศล การหลอกลวงผู้มีคุณแก่ตนเป็นบาปถึงสองชั้น

การหลอกลวงด้วยการแสดงตน ไม่เพียงแต่หลอกลวงด้วยวาจาเอาทรัพย์สิ่งของเท่านั้น บุคคลที่ตกเป็นทาสของความปรารถนาไม่รู้พอ มีวิธีหาเลี้ยงตนไปวันหนึ่ง ๆ ด้วยการแสดงตนเป็นบุคคลทรงศีล เป็นบุคคลมีความรู้ทางศาสนา ด้วยการเอาผ้าขาวมานุ่งห่ม หรือเอาผ้าเหลืองมานุ่งห่มแล้วเที่ยวขออาหาร ขอเรี่ยไรเงินทำบุญ แล้วนำเงินนั้นไปใช้จ่ายเพื่อความสุขส่วนตัว บุคคลประเภทนี้รู้อยู่แก่ใจตนเองแล้วว่า ตนมิได้มีความดีในตัวให้สมกับเครื่องแต่งตัวที่แสดงออกว่า เป็นผู้ทรงศีล หรือนักบวช แต่ตนกลัวอดอยาก อยากได้อาหาร เงินทอง ของใช้สอยง่าย ๆ โดยแอบแฝงศาสนาหากิน ไม่ยอมสึกออกมาทำมาหากินกันไป ทำตนเป็นผู้เอาเปรียบสังคม และเป็น *โจรปล้นศาสนา*

นักบวชขอเสพกามอย่างชาวบ้าน

ในประเทศเกาหลีในปัจจุบันนี้ มีนักบวชในพุทธศาสนาอยู่สองประเภท ประเภทหนึ่ง เคร่งครัดในธรรมวินัย บวชเพื่อสืบอายุพระศาสนา อีกประเภทหนึ่ง บวชเพื่อเข้ามาอาศัยศาสนาเลี้ยงชีวิต มีบุตรภรรยาอยู่ร่วมกับตนในวัด ครอบครัวของเขายังชีพอยู่ด้วยโภคผลที่มีผู้บริจาคให้วัด มาเมื่อไม่นานมานี้ นักบวชประเภทเคร่งครัดได้ชักชวนกันเสนอมติขอให้มีการสังคายนาตัวเอง ขอให้นักบวชประเภทอาศัยศาสนาเลี้ยงชีพพิจารณาตัวเองว่า ถ้ารักพระธรรมวินัยขอให้สละบุตรภรรยา หรือรักบุตรภรรยาอยู่ ก็ขอให้สึกออกเป็นฆราวาส ให้สมแก่การแสดงออกของตน นักบวชประเภทมีบุตรภรรยาไม่ยอมปฏิบัติ อ้างว่าการเป็นนักบวชและมีบุตรภรรยาได้นี้ ได้มีมานับตั้งสองร้อยปีแล้ว นักบวชก่อน ๆ ได้เคยปฏิบัติมาแล้ว พวกตนสมัครเข้ามาเป็นนักบวชแบบนี้ เป็นนักบวชไปพลาง มีภรรยาไปพลางก็ทำหน้าที่เรียบร้อยทั้งสองทาง อย่างจะพอผ่อนปรนกันได้ก็แต่เพียงให้บุตรภรรยาออกไปอยู่นอกเขตวัด ตนยังอยู่ในวัดอย่างนักบวชและขอออกไปค้างคืนที่บ้านตามหน้าที่ของสามีเป็นครั้งคราว. □

สังคายนา

คือการคัดเลือกสิ่งหลอกลวงออกไป

ในสมัยรัชกาลที่ ๑ ได้มีการสังคายนาพระ คือคัดเลือกพระที่เป็นโจรปล้นศาสนาที่อาศัยอยู่ในวัดปะปนกับพระภิกษุสงฆ์ และบังคับให้สึกออกเป็นฆราวาส ดังมีข้อความในกฎหมายพระสงฆ์ในรัชกาลที่ ๑ ดังนี้

"............และมีพระสงฆ์สามเณรกระทำจลาจล เป็นมหาโจรปล้นศาสนาดังนี้ เพราะพระสงฆ์ ราชาคณะ ฐานานุกรม เจ้าอธิการ ละเมิดเสีย มิได้กำชับและห้ามปราม บัดนี้ให้พระราชาคณะ ฐานานุกรม สังฆการี ธรรมการ ราชบัณฑิต พร้อมกันชำระพระซึ่งเป็นอลัชชีภิกษุ พิจารณารับเป็นสัตย์ ให้พระราชทานผ้าขาวสึกออกเสียจากพระศาสนาเป็นคน ๑๒๘ คน สักแขนเป็นไพร่หลวง ใช้ราชการที่หนัก หวังมิให้ดูเยี่ยงอย่างกัน........"

ในวงการศาสนา หรือการบ้านเมืองก็ตาม ถ้าไม่มีการคัดเลือกคนหลวกลวง คนปลอม ออกจากคนดี ในไม่ช้าก็จะมีจำนวนคนหลอกลวงมากขึ้น ๆ วงการศาสนาหรือบ้านเมืองนั้น ๆ ก็เต็มไปด้วยคอรัปชั่นนานัปการ.

โฆษณาชวนเชื่อให้เกลียดชัง

นอกไปจากการหลอกลวงทางกาย ทางวาจา ทางการแสดงตนแล้ว ในสมัยนี้มนุษย์ที่ไร้ศีลธรรมเห็นแก่ตัว ทำการหลอกลวงประชาชนในหน้าหนังสือพิมพ์ ในวิทยุกระจายเสียง ในวิทยุโทรภาพ ฯลฯ เรียกว่า โฆษณาชวนเชื่อ ยุให้มนุษย์เกลียดชังกัน แตกร้าวกัน ทั่วโลกคุกรุ่นไปด้วยการเข้าใจผิด เพราะได้ฟัง ได้อ่าน มุสาวาทที่กระทำขึ้นเพื่อประโยชน์ของบุคคลบางคน บางหมู่ บางคณะ โลกนี้จะเต็มไปด้วยความสงบน่าอยู่ ถ้ามนุษย์ในโลกจะงดเว้นการโฆษณาที่หลอกลวงกัน ยุให้แตกร้าวกันเสียได้

เผยแพร่พุทธศาสนา หรือเผยแพร่ความหลอกลวงเพื่อเงิน

บริษัทภาพยนตร์บริษัทหนึ่ง มีความปรารถนาที่จะทำภาพยนตร์พุทธประวัติออกเผยแพร่ เกรงว่าจะเป็นการดูหมิ่นพุทธศาสนาไป จึงได้ขอความร่วมมือจากชาวพุทธชั้น

นำท่านหนึ่ง ให้เป็นผู้เขียนโครงเรื่องให้โดยให้ค่าเขียนอย่างสูง และขอให้ช่วยชี้แจงให้ชาวพุทธทั้งหลายเห็นชอบ อย่าคัดค้านการทำภาพยนตร์พุทธประวัติ

ชาวพุทธผู้นั้นได้รับเขียนโครงเรื่อง แล้วดำเนินการโฆษณาชวนเชื่อในหมู่ชาวพุทธในประเทศของตน ชี้แจงว่าการทำภาพยนตร์พุทธประวัตินี้ จะเป็นการเผยแพร่พุทธศาสนาเป็นอย่างดี จะไม่มีการใช้ตัวบุคคลแสดงเป็นพระพุทธองค์แต่จะใช้พระพุทธบาทหรือพระธรรมจักรแทน เขารับรองว่าจะไม่มีการลบหลู่พุทธศาสนาในภาพยนตร์เรื่องนี้ ชาวพุทธในประเทศนั้น ทั้งชาววัดและชาวบ้านคัดค้านกันอย่างรุนแรง อ้างว่าเป็นการดูหมิ่นพระพุทธศาสนา ชีวประวัติของพระศาสดาทุกพระองค์เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไม่ควรจะไปสนับสนุนให้คนต่างศาสนาเอาไปทำเป็นภาพยนตร์หากิน เคยมีผู้ทำภาพยนตร์พุทธประวัติมาครั้งหนึ่งแล้ว ไม่กล้านำออกฉาย เพราะชาวพุทธทุกหนทุกแห่งคัดค้านกันอย่างรุนแรง

เผยแพร่ความไม่โลภ คือการเผยแพร่พุทธศาสนา

ชาวพุทธผู้หนึ่ง ให้ความเห็นว่า ถ้าจะทำภาพยนตร์พุทธประวัติให้เป็นการเผยแพร่คำสอนของพระพุทธองค์จริง ๆ แล้ว ก็อาจทำได้ โดยท่านผู้เขียนโครงเรื่องควรจะเขียนให้ด้วยศรัทธาไม่รับค่าจ้างรางวัล ผู้แสดงก็แสดงให้โดยไม่รับค่าจ้าง แล้วบริษัทก็นำภาพยนตร์นั้นออกฉายให้มนุษย์ทั่วโลกได้ชม โดยไม่เก็บค่าดู จึงจะเป็นการเผยแพร่ "ความไม่เป็นทาสของเงิน" ตามคำสอนของพระพุทธเจ้าแท้จริง ชาวพุทธทั่วโลกก็จะอนุโมทนาในกุศลจิตของผู้จัดทำ ผู้เขียนโครงเรื่องผู้แสดง การไปชมภาพยนตร์ไม่เก็บเงินค่าดูนั้นโดยพร้อมเพรียงกัน การฉายภาพยนตร์พุทธประวัติที่ทำขึ้นเพื่อหาเงินนั้นไม่เป็นการเผยแพร่พุทธศาสนา เพราะมีความโลภอยากได้เงินเข้ากระเป๋าของบุคคลหลายประเภทปะปนอยู่ด้วย

สังคายนาความหลอกลวงของตน

ขอให้ชาวพุทธทั้งฆราวาสและบรรพชิต จงช่วยกันสังคายนาความหลอกลวงต่างๆ ในทางกาย ทางวาจา ทางการแสดงออก ในการโฆษณาให้หมดสิ้นไป ให้คงมีแต่ภิกษุ สามเณรที่แท้ อุบาสก อุบาสิกาที่แท้ มีแต่ความดีความจริง ซึ่งตรงกันข้ามกับความหลอกลวง ขอให้ช่วยกันส่งเสริม ความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่มัวเมาในทางกาม ไม่หลอกลวง ให้มีมากยิ่งๆ ขึ้นในบ้าน ในวัด ในประเทศของตนจะได้เชื่อว่าช่วยกันรักษาพุทธศาสนาที่แท้ให้ยังคงรุ่งเรืองบริสุทธิ์อยู่ตลอดกาลนาน. □

บทที่ ๕

ฝึกไม่มัวเมาตกเป็นทาสของสิ่งเสพติด อันเป็นที่ตั้งของความประมาท

แบบฝึกหัดที่ ๕

ในสมัยปัจจุบันนี้ ในบ้านเมืองที่เจริญด้วยวัฒนธรรมจากต่างประเทศ เจริญแต่ด้านวัตถุ มนุษย์แทบทุกคนได้ปล่อยตนให้ตกเป็นทาสของสิ่งเสพติด ลุ่มหลงมัวเมาในสิ่งเสพติด ไม่มีเวลามีสติและสมาธิแม้สักขณะจิตเดียว เมื่อผู้ใหญ่ตกเป็นทาสของสิ่งเสพติดเสียแล้ว ยุวชนชั้นหลังก็ได้พบเห็นแต่ตัวอย่างผิด ๆ เข้าใจว่าสิ่งที่ผู้ใหญ่ประพฤติเป็นสิ่งดี ก็ตกเป็นทาสของสิ่งเสพติดตาม ๆ กันไปหมด

อุตสาหกรรมผลิตสิ่งเสพติดได้เจริญก้าวหน้าคู่เคียงไปกับความมัวเมา ของคน โรงต้มกลั่นสุราต้อง ขยายกิจการ ให้ สามารถผลิตสุรา ได้เพียงพอที่จะสนองความต้องการของคนทุกรุ่นทุกวัยที่เห็นการดื่มเป็นของสูง เป็นของมีเกียรติยิ่งไป รายได้จากการผลิตสุราจำหน่าย เป็นรายได้ที่งดงามของรัฐบาลไปแล้ว โรงงานกลั่นเบียร์ โรงงานยาสูบล้วนเป็นโรงงานขนาดมหึมา และยังจะต้องสร้างเพิ่มเติม ให้สามารถผลิตได้มากขึ้นอีก เพราะความต้องการของยุวชนรุ่นใหม่มีมากขึ้นเป็นทวีคูณ โลกปัจจุบันและโลกอนาคตจะเป็นโลกของมนุษย์ที่ย้อมกายย้อมใจให้ตื่นเต้นรื่นเริงเป็น สุขสนุกสนานด้วย สิ่งเสพติดนานาชนิด นับตั้งแต่น้ำชา กาแฟ น้ำอัดลม เบียร์ ไปจนบุหรี่ สุรา นานาชนิด ใครดื่มไม่เป็น สูบบุหรี่ไม่เป็น จะเป็นมนุษย์ประหลาดในบ้านเมืองที่เจริญด้วยวัฒนธรรมแผนใหม่

ในสังคมชั้นสูง ในวงการศึกษา นักศึกษาก็ดื่มกันอย่างเสรีเท่าเทียบกับในวงการเมือง แม้กระทั่งในวัดก็มากมีไปด้วยสิ่งเสพติด ผู้เขียนเคยเห็นในอุโบสถแห่งหนึ่ง ก่อนมีพิธีอุโบสถ เจ้าภาพนำบุหรี่มาถวายพระทุก ๆ องค์ พระทุกองค์สูบบุหรี่ควันกลุ้มในอุโบสถ พอจบพิธีมีการถวายน้ำอัดลมอีกครั้งหนึ่ง

จำนวนเงินและแรงงานที่ใช้จ่ายไปในการ สูบ ดื่ม กิน สิ่งเสพติดเหล่านั้นมีมากมายเพียงไร เวลาที่หมดเปลืองไปในความมัวเมา ขาดสติ ขาดสมาธิ เสียการงานมีมากเพียงไร ที่ใหญ่หลวงก็คือ ทำลายจิตใจ จิตใจตกเป็นทาสของสิ่งเสพติดตลอดวันถึงเวลาต้องสูบ ต้องดื่ม ต้องจัดหามาถวาย คนที่ตกเป็นทาสของสิ่งเสพติดแล้ว ไม่ได้ชิมรสของความหลุดพ้น มีแต่จิตใจที่เต็มไปด้วยความขลาดกลัว กลัวว่าถ้าไม่สูบไม่ได้จะง่วง จะไม่สบายจะคิดอะไรไม่ออก

นายคริสต์มัส ฮัมเฟร่ย์ นายกพุทธสมาคมแห่งกรุงลอนดอน เมื่อมาสังเกตความเป็นไปของชาวพุทธในประเทศไทย มีความประหลาดใจที่ได้พบว่าสมาชิกพุทธสมาคมแห่งประเทศไทยชั้นนำผู้หนึ่งเอาบุหรี่ถวายพระในงานของสมาคม ในงานเลี้ยงพระทุกแห่งมีบุหรี่ถวายด้วย พระบางองค์ติดบุหรี่เอามากจนถึงกับต้องรีบสูบในขณะจะแสดงธรรม แล้วต้องรีบสูบอีกทันทีเมื่อแสดงธรรมจบลง ดูเหมือนว่าจะว่างการสูบบุหรี่ไม่ได้แม้ขณะเดียว ถ้าต้องแสดงธรรมนาน ๆ เห็นจะต้องหยุดเพื่อสูบบุหรี่ เด็กวัดที่อยู่กับอาจารย์ที่นิยมสูบบุหรี่ ก็ต้องหัดสูบบุหรี่ตามแบบอาจารย์รับสืบต่อความมัวเมาในสิ่งเสพติดตามอาจารย์

การแสดงออกว่าตกเป็นทาสของสิ่งเสพติดตลอดเวลานี้ เป็นการแสดงออกว่าตนไม่สามารถปฏิบัติธรรม ในขั้นสมาธิ ปัญญา ซึ่งต้องเอาชนะกิเลสตัณหาชนิดที่สูงและละเอียดยิ่งขึ้นไป ให้เป็นตัวอย่างแก่ชาวบ้านผู้มารับคำสั่งสอนได้อย่างไร พระภิกษุที่ตกเป็นทาสของสิ่งเสพติด คือภิกษุที่ยอมปล่อยตามใจกิเลส ไม่พยายามเอา

ชนะกิเลส ไม่สมกับที่ครองกาสาวพัสตร์อันเป็นธงชัยแห่งอรหัตตผล พระภิกษุก็เช่นเดียวกับบุคคลประเภทครู ควรจะปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง เป็นฝักฝ่ายข้างสัมมาทิฏฐิตลอดเวลา ถ้าจำเป็นจะต้องสูบบุหรี่ ควรไปสูบในที่มิดชิดในห้องส่วนตัว ไม่ควรสูบในที่ทั่วไป ซึ่งถ้าสูบในที่ทั่วไปเปิดเผยแล้ว ก็เป็นการทำตัวอย่างแก่ศิษย์และเด็กวัดให้เข้าใจผิด ให้หลงผิดไปตามว่า การสูบบุหรี่เป็นสิ่งมีเกียรติ

ในวงการปฏิบัติธรรมถือว่า การเอาชนะกิเลสตัณหาอย่างใดอย่างหนึ่งได้ เช่นเอาชนะการสูบบุหรี่ได้ เป็นการก้าวหน้าทางใจอย่างหนึ่ง ผู้ที่ยังติดสิ่งเสพติดควรจะได้ลองปฏิบัติธรรม ด้วยการฝึกละเว้นสิ่งเสพติดในกาลอันควรเว้น ฆราวาสควรจะได้ฝึกเว้นสิ่งเสพติดในวันพระ ในเวลาสามเดือนตลอดพรรษา ในขณะไปวัดสนทนาธรรมและฟังธรรม บรรพชิตควรจะได้ฝึกเว้นสิ่งเสพติดในที่ทั่วไป ถ้าจำเป็นควรจะได้สูบหรือเสพในห้องส่วนตัว สำหรับบรรพชิต *ควรจะได้ถือหลักว่า การทำตนเป็นตัวอย่างละเว้นสิ่งเสพติดที่เคยติดได้ เป็นการประกาศพระธรรมวินัย ประกาศพรหมจรรย์ของพระพุทธเจ้า ที่ได้ผลดียิ่งไปกว่าการประกาศด้วยการเทศน์สอนให้เขาละสิ่งที่ตนเองละไม่ได้*

ขอให้ชาวพุทธทั้งฆราวาสและบรรพชิต จงช่วยกันสังคายนาตัวเอง ด้วยการชักชวนกันในทางเอาชนะกิเลสตัณหา ด้วยการชักชวนกันละเว้นสิ่งเสพติดในการอันควรเว้น และละเว้นให้เด็ดขาดในเมื่อตนมีกำลังใจสูงพอ ขอให้ช่วยกันส่งเสริมการละเว้นสิ่งเสพติดในพิธีทางศาสนา ในวัด ในบ้านของชาวพุทธ ให้วัดและบ้านสะอาดหมดจดจากสิ่งที่เป็นที่ตั้งของความประมาทมัวเมา ความเป็นทาสตามใจกิเลสตัณหา จะได้ชื่อว่าได้ช่วยกันสังคายนาพุทธศาสนา ช่วยกันรักษาพุทธศาสนาที่แท้ ให้ยังคงรุ่งเรืองบริสุทธิ์อยู่ตลอดกาลนาน.



บทที่ ๖

ฝึกไม่มัวเมาในการกิน

แบบฝึกหัดที่ ๖

ในแบบฝึกหัดที่ ๑ ถึงที่ ๕ เป็นแบบฝึกหัดที่ผู้แสวงสุขควรจะฝึกให้ได้จนเป็นนิสัย จนมีความเป็นอยู่ตามปกติในขอบเขตของศีลห้า จะได้พบชีวิตใหม่ที่ราบรื่นเห็นเป็นสุขสมกับที่เกิดมาพบพุทธศาสนา

ธรรม เช่นความมีเมตตา ไม่มีขอบเขต แต่ศีลคือการปฏิบัติธรรมที่มีขอบเขตแน่นอน *เช่น ถือศีลข้อ ๑ หมายถึงการปฏิบัติธรรมข้อเมตตา จนถึงขั้นไม่มีความโกรธ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความพยาบาท แม้แก่สัตว์ตัวเล็ก ๆ* การถือศีลคือการปฏิบัติธรรมอย่างมีหลักเกณฑ์ เป็นการทำแบบฝึกหัดในข้อธรรมตามแบบที่พระพุทธเจ้าและ พระอรหันต์ได้ปฏิบัติตน เป็นตัวอย่าง อยู่ตลอดชีวิต ในแบบฝึกหัดที่ ๖ — ๗ — ๘ ต่อไปเป็นศีลที่ไม่ต้องถือเป็นนิจ เป็นเพียงแบบฝึกหัดขูดเกลากิเลสตัณหาเป็นพิเศษ ในระยะพิเศษ ทดรองเอาชนะกิเลสตัณหาลองดูระยะวันหนึ่งกับคืนหนึ่ง หรือระยะหนึ่ง ๆ ผู้สมาทานศีลห้าจะไม่รู้สึกว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงในการเข้าถือศีลห้าระยะหนึ่ง แต่ผู้เข้าถือศีลอุโบสถจะได้พบว่า *ได้มีโอกาสทดลองความมั่นคงของใจ ทดลองการไม่ตามใจกิเลสตัณหาหลาย ๆ ขณะในวันหนึ่ง ๆ* โดยเฉพาะในข้อ ๖ การเว้นไม่กินอาหารเมื่อพ้นเวลาเพลไปแล้ว ทำให้ได้รู้รสของความอยากอาหาร ว่าเป็นนายเหนือจิตใจของคนบางคนมากเพียงไร คนธรรมดามักจะกลัวการถือศีลข้อนี้ โดยเข้าใจผิดไปว่า ถ้าอดอาหารมื้อหนึ่งคงจะเดือดร้อนมาก แล้วไม่กล้าทดลองดู เราจะเห็นว่าผู้บวชเณรหรือบวชพระไม่เคยมีที่ต้องสึกออกมาเพราะเรื่องอดอาหารมื้อเย็น *แต่ที่ต้อง*

สึกออกมาโดยทั่วไป เพราะเรื่องราคะรบกวนใจ แล้วมีความกระหายกาม เลยมีอาการเหมือนกับว่า อยากอาหารมื้อเย็นเป็นข้ออ้างแขกเข้ามา ยอดสุดของศีลห้านั้น อยู่ที่ศีลข้อสาม ผู้บวชใหม่จะได้พบชีวิตใหม่ และอิ่มใจในการพรากจากกามใจที่ไม่ถูกกามฉันทะแผดเผา ทำให้อิ่มสงบเย็น แล้วความอยากอาหารมื้อเย็นก็ไม่เกิดขึ้นรบกวน ผู้บวชใหม่และผู้เข้าถืออุโบสถใหม่ ๆ จะพบความอิ่มเช่นนี้ไม่ค่อยมีที่ถูกอาหารมื้อเย็นรบกวน ต่อเมื่อผ่านไปหลาย ๆ วัน กามฉันทะหรือพยาบาท หรือความโลภกลับมา จึงกระวนกระวายใจ แล้วความอยากอาหารมื้อเย็นจึงเกิดมี เช่นกับคนกำลังเจ็บพื้น รู้สึกเอาว่าปวดศีรษะด้วย

ผู้เข้าถืออุโบสถที่ปฏิบัติตนถูกต้อง จะได้พบว่า ตนกำลังทำแบบฝึกหัดทำการบริหารใจ ฝึกใจให้มั่นคง ไม่หวั่นไหวไปตามกิเลสตัณหา เป็นจิตใจของตนเองมีความสุขสดชื่นอยู่ได้ตามปกติ ไม่ว่าท้องจะขาดอาหาร หลังจะสัมผัสกระดานแข็ง ๆ แทนฟูก ฯลฯ *จึงควรที่ผู้ไม่เคยถืออุโบสถ จะได้ทดลองดูบ้าง ไม่ควรจะหลงเข้าใจผิดแล้วไม่กล้าทดลอง*

ความมัวเมาในการกินของมนุษย์

มนุษย์ธรรมดาโดยทั่วไป ได้ปล่อยตนให้ตกเป็นทาสของตัณหาทางลิ้นแทบตลอดเวลา ชักชวนกันขวนขวายกันแต่ในเรื่องการกิน ในการต้อนรับ ในการมีงานแต่งงานจนกระทั่งในงานกุศลตามวัด เช่นงานบวชนาค ก็ได้กลายมาเป็นงาน "กิน" ไปหมดสิ้น งานกุศลหาความสงบใจ ได้ถูกเอาเรื่องกินเข้ามาแซกจนวุ่นวายกันไปทั้งวัด ในงานวัดหลายแห่งถึงกับมีการ ฆ่าวัวควายหมูเลี้ยงพระ บางแห่งพระเอง ก็ทำหน้าที่เจ้าภาพ เชิญชาวบ้านให้มามัวเมาในการกิน งาน "บุญ" ได้กลายเป็นงาน "บาป" พอกพูนกิเลสตัณหาไปหมดสิ้น เพราะความมัวเมาในการกินชนะใจของชาวบ้านและชาววัดโดยทั่วไป

ถ้าสังเกตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในเมืองหลวง ในบ้านเมืองที่เรียกกันว่า "เจริญมาก" จะได้พบว่า มนุษย์ตกเป็นทาสของตัณหาทางลิ้นอย่างพิศดารที่สุด การกินน้ำแข็งก็คือกิน "ความเย็น" หรือ "อุณหภูมิ" ไม่มีคุณค่าทางอาหารแต่อย่างใด แต่เป็นการฝึกนิสัยตามใจกิเลสตัณหา จนบางคนเป็นมากถึงกับเมื่อเข้าป่าก็ต้องหอบหิ้วเอา "ความเย็น" ไปด้วยไม่วางลง ในบ้านเมืองที่เจริญ เราจะได้พบว่า มีอาหารมากมายหลายร้อยชนิด และแทบทั้งสิ้นเกิดด้วยความต้องการใน "รส" "กลิ่น" "สี" ไม่ใช่ในคุณภาพทางบำรุงร่างกาย เรื่อง "อาหารการกิน" ตามใจกิเลสตัณหา เป็นต้นเหตุให้มนุษย์ต้องตรากตรำทำงาน กระหายเงินอยู่ตลอดเวลา เป็นต้นเหตุให้เกิดการแก่งแย่งชิงเอารัดเอาเปรียบกัน แล้วใหญ่โตออกไปเป็นสงครามโลก.

การกินตามแบบพระอรหันต์

เมื่อพระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ว่าตัณหาเป็นต้นเหตุของความทุกข์แล้ว พระองค์ได้ทรงครองชีพอยู่โดยปราศจากตัณหา ให้เป็นตัวอย่างแก่ชาวโลก ในด้านการกิน พระองค์กิน วันหนึ่งเพียงหนเดียว พระอรหันต์ทั้งหลายก็ครองชีพตามแบบที่พระองค์วางไว้ เป็นบุคคลประเภทมีอาหารวันหนึ่งเพียงหนเดียวไปจนตลอดชีวิต เพื่อความสุขตามแบบของผู้หมดตัณหา กินอาหารเพียงเพื่อบำบัดความหิวของกาย

ผู้เข้าถืออุโบสถ ส่วนมากในวันธรรมดากินอาหารอย่างน้อยสามมื้อ บางคนยังกินอาหารว่างแซกรวมเป็นวันละ ๕ – ๖ มื้อ ในการถืออุโบสถ จึงควรปรับปรุงตัวเองให้ลดจำนวนมื้อลง และกินอาหารหนักในเวลาเที่ยง เรียกว่า "กินเพล" แล้วยังต้องมีน้ำตาลหรือน้ำผลไม้ช่วยบรรเทาความยุ่งยากอีกด้วย เมื่อได้ฝึกบ่อย ๆ เข้า ความหิวตามอำนาจตัณหาหมดไป จะได้รู้แจ้งความจริงตามที่พระอรหันต์รู้ คือรู้ว่า ร่างกายต้องการอาหารไม่มากนัก เพียงมื้อเดียวก็พอ ที่ต้องกินหลายมื้อ และต้องการกินแปลก ๆ ให้อร่อย ๆ นั้น เป็นความหลงผิด อบรมตนให้ตามใจกิเลสตัณหา

มาจนชิน การถืออุโบสถในข้อนี้ถ้าจะให้ได้ผลดี ควรจะได้ลดอาหารลงให้มีเหลือมื้อเดียวจริง ๆ ถ้าจะมีน้ำตาลหรือน้ำผลไม้เพิ่มบ้าง ก็ควรกินเพียงเล็กน้อยพอกับความกระวนกระวาย จะได้พบว่าอาหารน้อยมื้อช่วยให้จิตใจแจ่มใสสดชื่น อาหารมากทำให้ง่วงเหงาหาวนอนง่าย อาหารมื้อเหมาะแก่การบำเพ็ญสมาธิและปัญญา ควรที่นักศึกษาจะได้ทดลองปฏิบัติ ไม่หลงเข้าใจว่า อาหารมากช่วยให้ศึกษาได้ดีเป็นอันขาด เมื่อได้ฝึกบ่อยครั้งเข้า อาจใช้น้ำเย็นดับความกระวนกระวายเพราะเว้นอาหารได้ไม่ถึงกับต้องให้น้ำตาลก็มีผลเช่นเดียวกัน และยังเป็นการฝึกเอาชนะตัณหาทางลิ้นได้เป็นอย่างดี

พระเจ้าอโศก ห้ามจัดให้มีการเลี้ยงดูรื่นเริง

เพื่อแก้ไขการครองชีพของมนุษย์ให้เป็นไปตามแนวทางของพระอรหันต์ พระเจ้าอโศกได้ประกาศพระบรมราชโองการ ห้ามจัดให้มีการเลี้ยงดูรื่นเริง *(ในจารึกใช้คำ "สมาชะ" หมายถึงการจัดมีงานเลี้ยงเป็นพิเศษเพื่อความอร่อยทางลิ้น ความอร่อยทางตาทางหู)* การเลี้ยงดูรื่นเริงที่จัดขึ้นเป็นการปรนปรืออาหารทางลิ้น ทางตา ทางหูให้กล้าแข็งยิ่ง ๆ ขึ้น เป็นการละเมิดศีลอุโบสถข้อ ๕, ๖, ๗ ไปพร้อม ๆ กัน พระเจ้าอโศกได้ส่งเสริมให้มีการรื่นเริงในทางธรรม เลี้ยงดูด้วยอาหารทางใจแทนเลี้ยงดูด้วยอาหารทางกาย

ขอให้ชาวพุทธทั้งฆราวาสและบรรพชิต จงช่วยกันสังคายนาตัวเองด้วยการชักชวน เชื้อเชิญขวนขวายกัน ในการกินน้อยมื้อลง ช่วยกันเลิกการเลี้ยงดูรื่นเริงตามอำนาจตัณหา ส่งเสริม "ความไม่มัวเมาในเรื่องการกิน" ชวนกันทำตนเป็นคนไม่มัวเมาในการกิน ให้เป็นตัวอย่างแก่ชาวโลก ให้วัดและบ้านสะอาด สงบจากความวุ่นวายในการกิน เป็นสถานที่ของผู้ตื่นตามพระพุทธแท้จริง.



บทที่ ๗

ฝึกเอาชนะตัณหา ทางตา หู จมูก สัมผัส ฯลฯ

แบบฝึกหัดที่ ๗

ชาวโลกเป็นทาสของกิเลสตัณหา

ชาวโลกธรรมดามัวเมาหลงไหลใน รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสที่พึงใจ แสวงหาความเพลิน **ด้วยการฟ้อนรำ ขับเพลง การดนตรี การดูการเล่นชนิดยั่วยวนกิเลส การหัดทรง ประดับตกแต่งด้วยดอกไม้ เครื่องกลิ่น เครื่องผัดทานานาชนิด** จนจิตใจตกเป็นทาสของสิ่งเหล่านั้นตลอดเวลา ไม่มีโอกาสเป็นตัวของตัวเองแม้ลักขณะ ในงานทุกหนทุกแห่ง กระทั่งงานในวัดซึ่งเป็นงานบุญกุศล งานศพ ซึ่งเป็นงานแสดงความอาลัย ก็ยังต้องจัดให้มี **รำวง ร้องเพลง ดนตรี การเล่นประโลมโลก จนถึงระบำลามกอนาจาร ซึ่งอ้างกันว่าเป็นศิลปะ** แม้ทางการคณะสงฆ์จะได้ประกาศห้ามก็ยังมีผู้จัดมีขึ้น เป็นการฝ่าฝืนโดยทั่วไป เพราะผู้จัดงานรวมทั้งท่านเจ้าอาวาสเห็นแก่เงิน เห็นแก่โลกยิ่งกว่าเห็นแก่พระศาสนา พระศาสนาจึงตกอยู่ในภาวะที่น่าสลดใจ เพราะถูกขอยืมไปเป็นเครื่องมืออ้างอิงสำหรับการหาเงิน และสำหรับชักนำคนให้ตกเป็นทาสของกิเลสตัณหายิ่ง ๆ ขึ้นไป แทนที่วัดจะเป็นสถานที่แห่งความสงบ เป็นสถานที่ตัวแทนของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ วัดทั้งหลายแทบทั้งนั้นต้องมากลายเป็นมหรสพ จนถึงเป็นสถานที่แสดงระบำลามกอนาจาร เพราะความหลงไหลมัวเมา ไม่รู้ความมุ่งหมายของพระศาสนาของท่านเจ้าอาวาส และคณะกรรมการวัดผู้จัดหาเงิน นึกถึงแต่เรื่องเงินอย่างเดียว.

ชาวพุทธคือผู้พยายามเอาชนะตัณหา

พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้พระธรรม อันเป็นสิ่งนำมนุษย์ไปสู่ความหลุดพ้นเป็นสิ่งนำจิตใจของมนุษย์ให้พ้นจากการเป็นทาส ของกิเลสตัณหา นำให้เป็นจิตใจสงบเย็นแจ่มใสตามธรรมชาติ พระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ เอาชนะกิเลสตัณหาทุก ๆ ทาง ท่านครองชีพอย่างเป็นนายเหนือกิเลสตัณหา เป็นตัวอย่างแก่ชาวโลก วัด หรือ อาราม ในสมัยโบราณ ล้วนแต่เป็นสถานที่แห่งความสงบเย็น ใครก็ตามเมื่อเข้าไปในวัด จะรู้สึกว่าได้พบเห็นตัวอย่างในด้านดับทุกข์ตามทางธรรม พบแต่ความสะอาด สว่าง และสงบ ของพระภิกษุสงฆ์ผู้ทรงศีล เป็นเครื่องดึงดูดใจให้สะอาด สว่าง สงบไปตาม

ชาวพุทธที่แท้ ทั้งฆราวาสและบรรพชิต ควรจะได้บำเพ็ญตนเป็นฝักฝ่ายข้างดับกิเลสตัณหา ไม่สนับสนุนให้มีการส่งเสริมตัณหาราคะในบริเวณวัด ในบริเวณที่อยู่อาศัยของตน ไม่มีการประดับตกแต่งตนและที่อยู่อาศัยไปในด้านส่งเสริมกิเลสตัณหาให้พอกพูน ตามแบบชาวโลกผู้มัวเมา แต่พยายามปฏิบัติตนตามแบบอย่างทางศีลธรรมที่พระอรหันต์ได้ครองชีพเป็นตัวอย่างไว้อย่างเคร่งครัด

ขอให้ชาวพุทธทั้งฆราวาสและบรรพชิต จงช่วยกันสังคายนาตัวเองด้วยการทำตนเป็นผู้พยายามเอากิเลสตัณหา ทางตา หู จมูก สัมผัส ฯลฯ จัดบ้านและวัดของตนให้เป็นสถานที่แสดง สัญญลักษณ์ ของการ ตื่น ตาม พระพุทธองค์ให้จงครบถ้วน อย่าไปเห็นแก่ลาภสักการะและเงินทองอันเป็นฝักฝ่ายข้างเป็นข้าศึกของพรมจรรย์ในพระศาสนา



บทที่ ๘

ฝึกไม่มัวเมา ในการนั่งเล่น นอนเล่น ตามกิเลสตัณหา

แบบฝึกหัดที่ ๘

ชาวโลกเป็นทาสของตัณหา ในการนั่งเล่น นอนเล่น

ชาวโลกตามธรรมดาโดยทั่วไป หลงใหลมัวเมาในการนั่งนอน คิดอยู่แต่เรื่องจะนั่งนอนให้สบาย เข้าไปในบ้านไหน ๆ เราจะได้พบเก้าอี้ชุด เก้าอี้นวมหรูหราราคาแพง เตียงนอน ห้องนอน วิจิตรงดงาม ต่างคนต่างพยายามมีที่นอนอย่างดีที่สุด เป็นนายเหนือจิตใจ คอยบังคับให้ต้องนอน พอมีเวลาว่างก็เอนหลังให้สบาย กินอาหารแล้วก็นอนเล่น ตัณหาความอยากนอนนี้ แพร่หลายอยู่มากตามวัด ฉันแล้วก็เข้าห้องจำวัด คนถือศีลกินเพลแล้วก็นอน จนชาวต่างชาติเอาไปเขียนกันว่า พระบางแห่งเอาแต่จำวัด ไม่ได้ทำอะไรในวันหนึ่ง ๆ ให้สมกับที่เป็นพระ ในวงการศาสนา ในพิธีทางศาสนา ยังต้องมีหมอนอิง หมอนบุแพร แถมบางวัดยังมีเตียง มีเก้าอี้ชุด เก้าอี้นวมหรูหรา ตามอย่างชาวโลกที่มัวเมาในกามคุณไปหมดสิ้น แทนที่วัดและพิธีทางศาสนาจะได้เป็นตัวอย่างชักชวนคนไม่ให้มัวเมาในเรื่องการนอน วัดมากลายเป็นตัวอย่างสถานที่ส่งเสริมการนั่งกินนอนกินไปเสียก็มี

การนั่งนอนตามแบบพระอรหันต์

พระสิทธัตถะ เป็นกษัตริย์ เคยมีชีวิตนั่งนอนคลุกคลีแต่ในด้านกามารมณ์ เมื่อได้พิจารณาเห็นโทษของความมัวเมาในกามคุณ และการนั่ง ๆ นอน ๆ แล้ว ได้ครองชีวิตตามแบบนักบวช นั่งนอนตามโคนไม้ มีหญ้าบาง ๆ รองนั่งในการบำเพ็ญเพียร พระองค์ใช้เวลาส่วนมากในการบำเพ็ญไม่เห็นแก่หลับนอน เมื่อได้ตรัสรู้แล้ว พระองค์เสวยวิมุติสุข *(ความสุขเนื่องจากใจหลุดพ้นจากตัณหา)* ไม่ฉันอาหารไม่นอนเป็นเวลาถึง ๔๙ วัน ตลอดพระชนม์ชีพของพระองค์เมื่อได้ตรัสรู้แล้ว ก็นั่งตามโคนไม้ ตามเรือนว่าง ใช้เวลาในการสั่งสอนและบำเพ็ญ สมาธิ ปัญญา ไม่เห็นแก่การนั่งนอนให้สบาย วัดหรืออารามสมัยโบราณ เป็นดินแดนของผู้เอาชนะกิเลสตัณหาได้ จึงมีที่นั่งนอนแต่เพียงพอได้นั่งนอนกันตามความจำเป็น ไม่มีอะไรหรูหราฟุ่มเฟือย เช่นตามวัดในทุกวันนี้บางวัดสิ่งก่อสร้างใหญ่โตในวัดไม่ใช่ที่นั่งนอนของพระภิกษุ แต่เป็นที่ประชุมหรือประกอบพิธีเป็นของกลาง ไม่เป็นที่ประดับบารมีของผู้ใด พระที่ปฏิบัติตนตามแบบอย่างของพระอรหันต์ อาศัยตามโคนไม้ หรือตามกุฏิเล็ก ๆ พออยู่ได้

การไม่มัวเมาในเรื่องที่นั่งที่นอน มีที่นั่งนอนแต่เพียงเท่าที่หาได้ง่าย ๆ และใช้เวลาให้หมดเปลืองไปในการนั่งเล่นนอนเล่น เป็นการปฏิบัติธรรมตามแนวทางของพระอรหันต์ ควรที่วัดและบ้านชาวพุทธทั้งหลายจะได้ชักชวนกันปฏิบัติให้ถูกต้องเป็นการสังคายนาตัวเอง ทำบ้านและวัดให้เป็นดินแดนส่งเสริมการดับสนิทแห่งตัณหาให้จงทั่วกัน.



บทที่ ๙

การปฏิบัติธรรม

แบบฝึกหัดที่ ๔

การปฏิบัติตนไปตามแนวทางที่มีผู้ปฏิบัติได้รับผลมาแล้ว (*พระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ผู้ปฏิบัติธรรมในศาสนาอื่น ๆ ฯลฯ*) จนตนเองได้รับผล คือ มีจิตใจสะอาดปราศจากความชั่ว มีจิตใจสว่างแจ่มแจ้ง (*อยู่ด้วยความมีปัญญา รู้แจ้ง อนัตตานุปัสสนาญาณ*) มีจิตใจสงบเย็นอยู่ด้วยความดับสนิทแห่งความทุกข์ความเผาลนร้อยรัดทางใจ ในพุทธ-ศาสนาถือว่า ผู้ปฏิบัติธรรมถูกต้อง และได้รับผลสมบูรณ์นั้นเป็น ผู้เข้าถึงพระธรรม หรือผู้เข้าถึงพระรัตนตรัยตัวจริงในศาสนาต่าง ๆ เรียกผู้ปฏิบัติธรรมได้รับผลสมบูรณ์ว่าเป็นผู้เข้าถึงพระเป็นเจ้าหรือเป็น ผู้เข้าถึงสัจจธรรมของพระเป็นเจ้า ในสมัยที่มนุษย์มัวเมาตกเป็นทาสกิเลสตัณหา มนุษย์ส่วนมากรวมทั้งนักบวชในศาสนาที่ไม่เข้าใจแจ่มแจ้งถึงธรรมะในศาสนาของตนชวนกันกล่าวว่า คนเราไม่บรรลุผลนั้น ๆ ได้ในชีวิตอันเป็นปัจจุบันนี้ แล้วทำตนเป็นตัวอย่างปฏิบัติย่อหย่อนในศีล ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติง่าย ๆ ในเบื้องต้น มนุษย์พวกนั้นทำให้ศาสนาต่าง ๆ ซึ่งพระศาสดาประกาศไว้เพื่อความดับทุกข์ของมนุษย์ในชีวิตอันเป็นปัจจุบันนี้ กลายเป็นสิ่งสุดเอื้อมของมนุษย์พวกนั้นไป

แต่ยังมีมนุษย์บางพวกบางท่าน เมื่อได้ศึกษาแนวทางปฏิบัติธรรมที่มีผู้ปฏิบัติแล้ว สามารถปฏิบัติตนได้โดยถูกต้อง และได้รับผลครบถ้วนจริง ๆ สามารถชักนำผู้อื่นให้ปฏิบัติตามและได้รับผลจริง ๆ ทำให้เกิดมีผู้เชื่อว่าศาสนาต่าง ๆ นั้นมีชี้แนวทางไว้สำหรับมนุษย์ทุกกาลทุกสมัย มีผู้รื้อฟื้นธรรมะในศาสนาต่าง ๆ มาปฏิบัติให้ครบถ้วนกันได้จริง ๆ

ในพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมคือการปฏิบัติตนในศีล สมาธิ ปัญญา การปฏิบัติในขั้นปัญญา มีชื่อเรียกออกไปว่า วิปัสสนา ก็มี ที่แท้แล้วผู้ถือศีลโดยถูกต้อง ผู้บวชโดยถูกต้อง เป็นนักวิปัสสนาเริ่มแต่วันรับไตรสรณาคมน์ ผู้ได้เข้าใจคำว่า พุทธ ธรรม สงฆ์ ตามที่เป็นจริง ย่อมเป็นผู้บำเพ็ญปัญญา หรือวิปัสสนา ตามแนวพุทธศาสนา จะมีชื่อว่าอย่างไรก็ตาม ผลการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนาได้แก่ *การมีจิตใจสะอาดปราศจากความชั่ว มีจิตใจสว่างแจ่มแจ้ง ด้วยการรู้แจ้งเห็นจริงในเรื่องความเป็นไปของชีวิตมนุษย์ และมีจิตใจสงบเย็นอยู่ได้ตามธรรมชาติ ไม่ต้องถูกแผดเผาด้วยตัณหาและอวิชชาที่ตนก่อขึ้นเผาตัวเอง*

ในเรื่อง "สังคายนาตัวเอง" บทที่ ๑ ถึงบทที่ ๘ เป็นแบบฝึกหัดหรือแนวทางการปฏิบัติธรรมตามอย่างพระอรหันต์เรียกว่า การถืออุโบสถ เป็นแบบฝึกหัดที่พระพุทธเจ้าได้บัญญัติไว้ เป็นแนวทางให้ผู้แวดล้อมพระองค์ปฏิบัติในทุกโอกาสที่จะปฏิบัติได้ ผู้เคยปฏิบัติถืออุโบสถอย่างถูกต้องมาแล้ว จะเป็นอุบาสก อุบาสิกา โดยไม่ต้องมีเครื่องหมายอะไรอีก สำหรับผู้มีกิจการงานควรจะได้ปฏิบัติการถืออุโบสถในวันว่างงานคือในวันพระ สำหรับผู้มีกิจการงานที่ไม่ขัดต่อการถืออุโบสถจะปฏิบัติเป็นพิเศษในระยะหนึ่ง ๆ เช่นในพรรษาหนึ่ง ๆ หรือปฏิบัติเป็นนิจศีลไปได้ก็ได้รับผลเป็นความสุขแก่ตัวเอง มากน้อยตามความสามารถนั้น ๆ ผู้ถืออุโบสถย่อมได้มีชีวิตอยู่ตามแนวทางของพระอรหันต์ในทันทีที่ตนได้ปฏิบัติธรรมโดยถูกต้อง

คำแนะนำสำหรับผู้ถืออุโบสถ

ผู้เข้าถืออุโบสถ ควรจะได้ศึกษาความหมายของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้ถ่องแท้ เมื่อรับไตรสรณาคมน์ ก็มีใจซึมซาบในความสะอาด สว่าง สงบ ตามแนวทางของพระอรหันต์ได้จริง ๆ *ในขณะรับไตรสรณาคมน์ ก็จะเป็นการปฏิบัติธรรม บำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา วิปัสสนาอย่างเต็มเปี่ยม* ในขณะสมาทานอุโบสถ หรือปัจจเวกขณ์องค์อุโบสถควรจะได้น้อมใจระลึกไปตามพิจารณาถึงความเป็นอยู่อันบริสุทธิ์ อิ่มใจได้ว่า

ตนมีชีวิตบริสุทธิ์ ในขณะไหว้พระสวดมนต์ควรจะได้คิดไปตามคำสวด เป็นการบำเพ็ญสมาธิและปัญญาตามข้อความที่สวด *(ถ้ายังไม่เข้าใจข้อความที่สวด ควรจะศึกษาคำแปลและหัดสวดคำแปลไปด้วย จะช่วยให้ผู้ฟังคำสวดได้รับรสพระธรรมไปด้วย)*

ชีวิตในวันถืออุโบสถ ควรจะได้สะอาดหมดจด มีความแจ่มใสอยู่ด้วยปัญญารู้เท่าทันธรรมชาติ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สงบ *(พยายามดัดแปลงสิ่งแวดล้อมไปตาม)* มีอาหารง่าย ๆ มีที่นั่งนอนง่าย ๆ เป็นการมีชีวิตอยู่ตามอย่างพระอรหันต์ให้ครบถ้วนจริง ๆ ควรจะได้ชักชวนกันจัดบ้านจัดวัด ให้เป็นบ้านเป็นวัดที่เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม

คนยากจนไม่ควรจะเข้าใจผิดว่า ความยากจนทำให้ต้องขวนขวายหาเลี้ยงชีพ ไม่มีทางหาความสุขใจได้ ที่แท้แล้ว ชีวิตคนยากจน เป็นสิ่งแวดล้อมที่ใกล้ต่อแนวทางของพระอรหันต์ยิ่งกว่าชีวิตคนมั่งมีเสียอีก คนยากจน ไม่มีห่วงใยในทรัพย์สมบัติ ไม่มีสิ่งแวดล้อมส่งเสริมกามารมณ์ ความยากจนเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนให้หาทางรอดให้ละวาง ถ้าคนยากจนรู้จักถือเอาประโยชน์ของสิ่งแวดล้อม และความเป็นไปอันเหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรมให้ถูกต้องแล้ว *คนยากจนจะมีโอกาสเข้าถึงความสะอาด สว่าง สงบตามแนวทางของพระอรหันต์ได้โดยง่าย* คนมั่งมีก็ต้องถือเอาเสมือนว่า ตนเป็นคนยากจน ไม่ยึดถือเอาข้าวของทรัพย์สมบัติมาเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งใจ ถือว่าเป็น ทรัพย์สิน ตามธรรมดาโลก ไม่ใช่ของเราของใคร จึงจะมีจิตใจเข้าถึงความสะอาด สว่าง สงบนั้นได้อย่างเดียวกัน

ฆราวาสผู้ถืออุโบสถโดยถูกต้อง จะมีโอกาสชิมรสพระนิพพานเท่า ๆ กับพระที่บวชจริงปฏิบัติจริง ผู้ถืออุโบสถก็ควรจะถือเอาปัญจกรรมฐานพิจารณา และพิจารณาในการกินอาหาร การนุ่งห่ม การนั่งนอน การกินยาแก้โรค ให้มีแต่คุณไม่มีโทษ เช่นเดียวกับพระ และจะเข้าถึงความสะอาด สว่าง สงบทางใจได้เท่าเทียมกับพระ.



พิมพ์ที่



โรงพิมพ์
ข่าวทหารอากาศ

นาวาอากาศตรี หิรัญ ดวงนิ้ล ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา ๒๕๑๐

กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

ดอนเมือง พระนคร

โทร. 70010 ต่อ 3253